A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

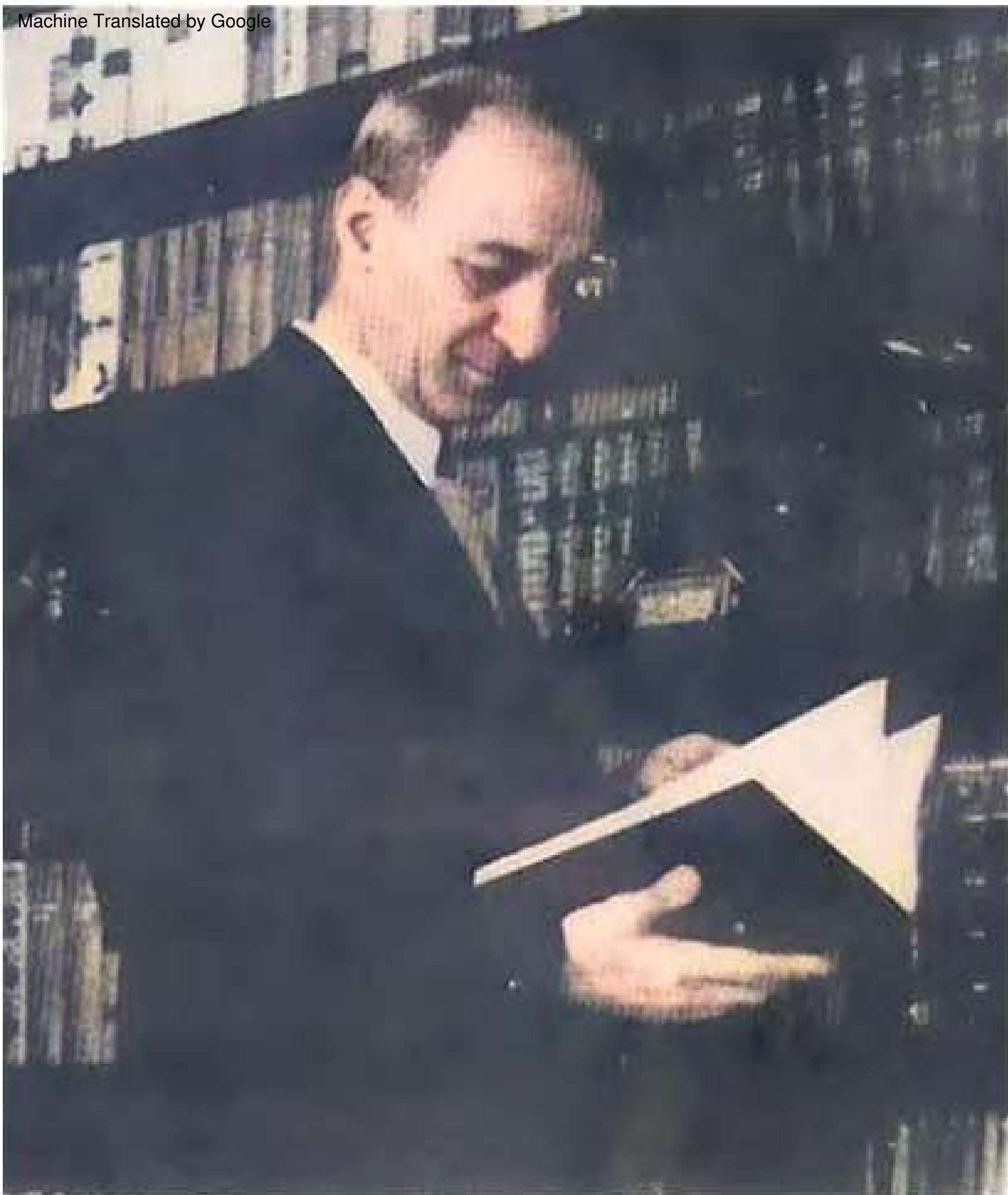
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, l'autor d'aquest llibre, que moria sota la pressió de diverses malalties fa 19 anys, ara s'ha salvat completament de tots els seus problemes pel veganisme cru i, als 75 anys, està completament sa amb la força d'un home jove. Seva L'activitat quotidiana és mostrar a la gent que totes les malalties i altres misèries d'aquest món són causades pel consum d'aliments cuits (morts) i drogues químiques i altres substàncies mortes.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

MENJAR CRU

Un nou món lliure de malalties, vicis i verins

Ordeneu i repartiu **CRU-MENJAR**

LA PROPAGACIÓ DEL CRU-MENJAR ÉS LA MÉS NOBLE I
L'OBRA MÉS HUMANA D'AQUEST MÓN

Versió: 3a edició anglesa revisada + edició persa (1976) i 4
Fullet persa titulat "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) traduït a l'anglès

Continguts

PREFACIO a la 2a EDICIÓ……………………………………………………..1

PRIMERA PART

Com vaig concebre la idea de menjar cru……………………………………………..2

El funcionament eficient de totes les fàbriques està subjecte al subministrament uniforme de totes les matèries primeres especificades per l'enginyer……………………………………………………….

Malalties nutricionals directes i indirectes……………………………………………………….5

La cèl·lula cancerígena és la descendència directa dels aliments degenerats………..,,,..7

L'addicció al menjar cuinat és el més perillós de tots els vicis…………...9

La demanda d'aliments cuinats no és fam 11

Menjar cuinat obliga els òrgans humans a treballar de tres a quatre vegades la seva capacitat normal 11

L'alimentació humana ha de consistir en cèl·lules vives, no en cadàvers…………14

La miopia és el major defecte de la ciència mèdica…………….15

El pes d'un que menja cuinat no es pot considerar com un criteri de bona salut..16

Cap medicament pot substituir les matèries primeres destruïdes al foc…………18

El menjar cuinat i la teràpia amb fàrmacs estan conduint la raça humana a l'aniquilació total……………………………………………………………………………22

Els aliments naturals no han de ser utilitzats pels metges com a mitjans terapèutics merament temporals 23

Mai hem de trastornar la integritat de les matèries primeres humanes………..26

Com neixen les malalties……………………………………………………………………….31

És el pitjor dels crims acostumar un nadó a aliments cuinats………….38

Els biòlegs gastrolàtrics han de demostrar que la natura s'ha equivocat 42

Un nadó detesta el gust dels aliments cuinats...43

La pràctica de menjar cru a la meva família…………………………………………………..45

Tots els mals hàbits i actes criminals de l'home són el resultat del menjar cuinat……..48

La concepció de la dieta s'hauria de limitar a la substitució de la nutrició no natural pel mètode natural d'alimentació…………………………………………………………..48

S'ha d'aturar l'ús de vitamines i minerals artificials…………..50

La comparació entre la salut del menjar cru i el menjar cuinat en els nens és el millor mitjà per confirmar el dany produït per menjar menjar cuinat……..55

Les institucions científiques i els organismes estatals responsables han d'examinar el problema de l'alimentació crua sense més demora………………………………………………………….56

No és cap pecat dir la veritat……………………………………………………………….57

No existeix cap barrera legal contra la destrucció de les matèries primeres destinades a la fàbrica humana 58

El menjar cru garanteix immensos beneficis en l'economia pública……………...59

Tothom ha de reconèixer les matèries primeres reals i integrals del seu cos………60

L'era del menjar cuinat és l'època en què les addiccions, les supersticions i els microbis regnen suprems………………………………………………………………….63

Apèndix……………………………………………………………………………………..65

SEGONA PART

La construcció de l'organisme humà…………………………………………………..69

Què és la nutrició? 74

Totes les varietats de verdures crues consisteixen essencialment en els mateixos components……76

Les propietats de les proteïnes, vitamines i minerals particulars ja no haurien de constituir una base per a la discussió………………………………………………………………..81

Cos real i cos fals...91

Les malalties són causades per la infracció de les lleis de la natura………..94

La resistència de l'home a les malalties infeccioses es debilita de generació a Generació……………………………………………………………………………………..106

El càncer és el resultat de la degeneració extrema de les cèl·lules……………..…..112

La mà d'obra i la despesa de la preparació d'aliments cuinats no són res més que pura Residus125

La medicina del menjar cuinat és una ciència completament errònia……..130

La humanitat en l'actualitat està lluny de ser civilitzada…………………………………..138

VIUREM……………………………………………………………………………………..146

TERCERA PART

Els assoliments de CRU-MENJAR………………………………………………………155

Què s'ha d'evitar? …………………………………………………………………….220

L'aventura de l'Associació de RawVegans de Teheran…………………………………….222

PREFACIO a la 2a EDICIÓ

La primera part del present llibre es va publicar l'any 1963 sota el títol de RAW-ETING. En aquell petit volum, que comprenia un breu resum de les meves concepcions sobre la nutrició, havia tocat gairebé tots els aspectes importants de l'alimentació crua. En termes generals, no cal entrar en detalls llargs per declarar al món la simple veritat que les operacions de cuina i refinat, per mitjà de les quals els nutrients naturals es degeneren en substàncies no naturals, no són només operacions nocives que trencar les lleis de la natura, però són la causa principal de totes les malalties. La persona més ignorant pot percebre clarament que, en comptes d'alliberar les persones de malalties, la ciència mèdica que es basa en aliments cuinats i drogues verinoses porta la humanitat a una multitud de malalties greus, de les quals tots els altres éssers vius són immunes.

Després de llegir només unes línies sobre el tema, la persona clarivid es desperta de la seva indiferència letàrgica i s'adona de tota la gravetat de la situació. La gran majoria de la gent, però, encegada per les idees errònies actuals de la ciència mèdica i amb prejudicis per una sèrie d'idees preconcebudes, desitja tenir més informació sobre el tema. Per això, a la segona part d'aquest llibre, he presentat explicacions addicionals i més detallades sobre una sèrie de qüestions crucials. Al mateix temps s'ha aprofitat l'oportunitat de fer diverses petites revisions i correccions a la primera part. Durant la primera edició del llibre la idea de menjar cru es trobava encara en els seus estadis rudimentaris; avui s'ha posat en pràctica en molts països. En abandonar els aliments cuinats i les drogues tòxiques, milers de persones sensates a tot el món s'han curat de les seves malalties de llarga data i ara poden gaudir d'una vida despreocupada, de salut i felicitat. Al final del llibre he donat una petita selecció de les nombroses cartes rebudes d'aquestes persones.

Quan s'inventa una màquina o instrument nou, es consideren suficients unes quantes proves reeixides per confirmar o demostrar aquesta invenció. Avui, milers de persones sanes a tot el món en són la prova viva

menjar cru salva la humanitat de les urpes despietades de totes les malalties de la terra. Podria haver-se pensat que això hauria estat suficient per despertar el món científic de la seva lenta apatia i convèncer tothom dels enormes beneficis que ens aporta menjar cru.
Avui dia, les persones encegues per les addiccions organitzen conferències internacionals per combatre la suposada escassetat mundial d'aliments i pronuncien discursos interminables sobre temes ridículs, mentre que el 80 per cent dels aliments reals que ens dóna la natura són destruïts sense pensar amb les seves pròpies mans cuinant i refinant.

Faig una crida a tots els autèntics humanitaris perquè alcen la veu i, amb les seves demandes contínues, convido les autoritats a prendre mesures immediates per posar en pràctica els principis de l'alimentació crua. El moment és madur per a l'acció.

PRIMERA PART

Com vaig concebre la idea de menjar cru

El menjar cru vegà hauria de ser l'únic aliment que pren l'home.
L'hàbit de menjar menjar cuinat s'hauria d'abandonar d'una vegada en aquest món. Aquesta és la demanda infalible de la natura. El consum de menjar cuinat és la barbàrie més terrible de la història de la humanitat, una barbàrie que ningú sembla ser conscient i de la qual tothom és víctima inconscient. Per molt estranya que pugui semblar la idea a alguns, és la veritat absoluta amb la qual no podem deixar d'acceptar.

Aquesta veritat es va fer evident per a mi quan, després de 18 anys d'estudi i investigació acurats, em vaig convencer que la mort dels meus 10 anys.
El fill d'un any i la filla de 14 van ser causats per una nutrició no natural. El gran nombre d'exàmens mèdics realitzats a Pèrsia, França, Alemanya i Suïssa en diversos intents per descobrir alguna malaltia concreta en els seus organismes i la posterior administració de nombrosos remeis també van tenir una part considerable a portar la tragèdia al capdavant. Els meus fills van morir a causa de l'emaciació gradual i el desgast de tots els seus òrgans causat per l'alimentació no natural i els medicaments verinosos.

He pogut endinsar-me en els secrets de la ciència mèdica i observar-ne amb més claredat els aspectes bons i dolents, perquè no m'ha inspirat la perspectiva de convertir-me en metge o d'aconseguir guanys econòmics. El meu incentiu ha estat, en primer lloc, el desig de fer el possible per la recuperació de la salut dels meus estimats fills, i més tard el desig ardent de perpetuar la seva memòria sent útils a la humanitat.

Un altre factor que ha contribuït a la meva millor comprensió les mancances de la ciència mèdica és el sistema completament nou pel qual he realitzat els meus estudis per autoeducació, lliure de les restriccions d'un programa acadèmic. Mai m'he embriagat per les exagerades afirmacions de progrés fets en nom de la ciència mèdica o per totes les històries fantàstiques sobre els fabulosos beneficis que es poden derivar dels medicaments. He abordat aquestes preguntes amb una ment crítica i sempre he posat més èmfasi en les seves mancances. A més, he tingut en compte constantment el fet que, malgrat l'existència de milions de metges qualificats i un gran nombre de premi Nobel, l'home civilitzat és víctima de diverses malalties més sovint que qualsevol altre animal, i de malalties com l'esclerosi. , la diabetis, els atacs cardíacs i el càncer augmenten a un ritme alarmant, amenaçant amb eliminar la humanitat de la faç de la terra. No he perdut el temps memoritzant els símptomes de les malalties, els noms i dosis dels medicaments i aquelles nombroses fórmules complicades que poques vegades es necessiten, perquè no he tingut mai la intenció de presentar-me a exàmens i obtenir títols. En canvi, en la mesura del possible, he dedicat el meu temps a l'estudi d'un gran nombre de branques de la ciència i a l'examen de les múltiples fonts de coneixement, dels principis fonamentals i generals dels quals he pogut extreure certs elements essencials, conclusions vitals.

Els resultats de 18 anys d'estudi i treball minuciosos s'han plasmat en una obra de dos grans volums, el primer dels quals, un llibre de 568 pàgines, es va publicar en armeni el 1960.

El funcionament eficient de cada fàbrica està subjecte al subministrament uniforme de totes les matèries primeres especificades per l'enginyer.

Fins al descobriment del foc, juntament amb la resta del regne animal, l'ésser humà havia desenvolupat i dut a terme la seva evolució mitjançant el consum d'aliments naturals i crus. Però des del descobriment del foc, sense gaire reflexió, els homes han posat al foc aliments naturals, han destruït els seus constituents essencials, els han degradat i després han nodrit el seu cos amb ells. Com a conseqüència directa, han resultat totes les malalties que pateix tota la humanitat avui dia.

L'organisme humà és una fàbrica viva construïda pels esforços incessants de la natura. Simultàniament, amb la construcció d'aquesta fàbrica, la nostra meravellosa naturalesa ha aprofitat els raigs del sol per desenvolupar totes les matèries primeres necessàries per coordinar les milers d'operacions complicades del nostre organisme i per garantir la corresponent producció. A més, la natura ha posat aquestes matèries primeres en tota la seva perfecció i en l'harmonia impecable dels seus diversos constituents en un petit gra de blat de moro, en una llavor polposa d'una magrana, en una baia del raïm o en una fulla d'una planta. . Cadascun dels "mísquers" aliments presos per separat conté tots aquells factors necessaris per mantenir viu l'organisme viu d'un ésser com l'home.

En el món material la més petita desviació dels detalls desenvolupat per un enginyer per al bon funcionament del mecanisme d'una fàbrica, o una fallada en les matèries primeres especificades per garantir la seva productivitat normal, es tradueix en una avaria corresponent en el funcionament de la planta. De la mateixa manera, el menor deteriorament o alteració de les matèries primeres prescrites per la naturalesa per garantir el bon funcionament dels complicats processos de l'organisme humà provoca alteracions en les funcions biològiques normals dels nostres òrgans i aquests trastorns apareixen en forma de malalties.

Els diferents mètodes emprats per l'home per destruir o degenerar les matèries primeres totalment equilibrades prescrites per la natura per al funcionament normal del seu organisme no cal pensar. Amb aquesta finalitat, l'home civilitzat ha inventat fàbriques, forns, forns i cuines demoníaques. Cada degeneració en la qualitat dels aliments naturals va seguida d'una degeneració corresponent en l'organisme humà. La nutrició natural assegura el funcionament normal del nostre organisme, mentre que la nutrició no natural va seguida d'una descàrrega anormal de les seves funcions. La multiplicitat de malalties és el resultat de la gran diversitat de degeneració en els components dels aliments naturals.

Sempre que totes les seves necessitats siguin satisfetes per les lleis de la naturalesa, el L'organisme humà, que és l'organisme més perfecte del regne animal, pot viure amb una salut excel·lent des d'un mínim de 150 anys fins a un màxim de 200-250 anys. Els aliments cuinats obliguen els òrgans humans a treballar en diverses vegades la seva capacitat normal, els cansen prematurament, causen diverses malalties i escurcen la vida de l'home a una fracció del seu període normal. En l'època actual d'avenç científic, l'home podia desfer-se de totes les malalties abstinent-se per complet dels aliments cuinats i llavors només podia dedicar les seves energies a l'estudi dels problemes de la longevitat.

Paral·lelament, amb l'alimentació natural, l'home també ha d'assegurar-se que la resta dels seus requeriments naturals es compleixen. Aquests són l'aire net, dormir d'hora, aixecar-se aviat, el treball físic, l'abstinència de la calefacció artificial, la neteja, etc.

Malalties nutricionals directes i indirectes

Les malalties nutricionals es divideixen en dues categories principals: directes i dolències indirectes. Les malalties nutricionals directes són aquelles que es produeixen per una sobreabundància de determinats components nutricionals o per una deficiència d'altres. El foc i els aliments d'origen animal tenen l'efecte de concentrar i augmentar les proteïnes i els greixos de la dieta, alhora que eliminen substàncies d'alt valor nutritiu. La ciència fins ara només ha estat capaç de reconèixer un nombre insignificant d'aquestes substàncies, que s'han anomenat vitamines i sense les quals la vida

no pot existir. Entre les malalties nutricionals directes cal situar tots els trastorns crònics i les carències. Les malalties es desenvolupen amb extrema lentitud i secret. Mentre la malaltia no hagi entrat en els seus estadis finals i els òrgans no hagin deixat de funcionar, l'individu es considera sa. En cas de deficiències parcials i mixtes de vitamines, la malaltia no apareix pels símptomes propis de l'avitaminosi, que es descriuen als llibres de text; més aviat apareix per queixes que no són fàcils d'explicar.

Les malalties digestives indirectes són les malalties infeccioses. En l'organisme humà hi viu habitualment una gran varietat de microbis que en circumstàncies normals donen un servei útil a l'organisme i que estan sotmesos al control de cèl·lules humanes especialitzades (diferenciades), a les ordres de les quals se sotmeten amb compliment. Però a causa d'una nutrició defectuosa, les cèl·lules degenerades i demaciades es veuen tan afeblides que, per la Llei de la supervivència, aquests microbis prenen el avantatge, s'alliberen del control d'aquestes cèl·lules, es rebel·len contra els seus amos, es tornen patògens i causen tan bé les malalties infeccioses. conegut per no De vegades, l'exèrcit invasor de microbis atacants, que s'hauria trobat amb una oposició irresistible en un organisme sa i hauria estat destruït alhora, no es troba amb aquesta oposició en un organisme demacrat i provoca la seva infecció específica.

En el segon volum del meu llibre armeni, he dedicat un espai considerable al problema de les malalties infeccioses, per a l'examen del qual he analitzat algunes parts del primer volum del tractat sobre "Anatomia patològica i patogènesi de les malalties humanes" de l'eminent científic soviètic IV Davydovsky, publicat el 1956. Mitjançant nombrosos fets convincents, l'autor demostra que no són els mateixos microbis els culpables de causar malalties infeccioses, sinó el mal estat del cos, la disminució del seu poder de immunitat. Però, malauradament, com tots els addictes als aliments cuinats, Davydovsky tampoc és capaç d'explicar com podem restaurar aquesta immunitat o, millor encara, prevenir-ne la disminució.

La por als microbis ha espantat tant els homes que, per escapar-los, recorren a les mesures més perilloses i, tanmateix, obtenen resultats totalment contraris. La cocció d'aliments crus per evitar microbis és un dels errors més fatídics de la ciència mèdica.

No podem exterminar els microbis de la faç de la terra. Es troben a tot arreu, existiran sempre i poden entrar als nostres organismes per múltiples canals. En particular, en cuinar els nostres aliments, primer debilitem la resistència de les nostres cèl·lules i després destruïm en els nostres aliments aquells antibiòtics naturals que estan destinats per la natura a lluitar contra els microbis. Fins i tot els metges addictes als aliments cuinats confirmen que moltes vitamines, que es destrueixen al foc, tenen propietats bacterianes. És per això que els animals que s'alimenten de munts d'escombraries no estan tan subjectes a malalties infeccioses com l'home.

La cèl·lula cancerosa és la descendència directa dels degenerats Menjar

Molts menjadors de cuina s'inclinen a creure que com que l'home s'ha nodrit d'aliments cuinats durant segles, s'hi ha d'acostumar i ara pot patir si comença a menjar aliments crus alhora. És a dir, si hem omplert un automòbil amb gasolina bruta i inferior durant un temps determinat, és possible que el motor s'hi hagi acostumat i es pugui fer malbé si es substitueix la benzina bruta per combustible net.

En primer lloc, un període d'uns quants milers d'anys no és res comparat amb els milers de milions d'anys durant els quals, juntament amb els seus avantpassats, l'home va viure i es va desenvolupar exclusivament amb aliments crus. A més, que l'home, de fet, no s'hagi habituat als aliments cuinats, queda provat per l'existència mateixa de malalties, que desapareixen i l'organisme torna a les seves funcions normals un cop l'home recorre a l'alimentació crua.

És cert que per les lleis de l'evolució el nostre organisme intenta adaptar-se al menjar que rep, però no de la manera que algunes persones s'imaginen. Els components nutritius dels aliments que són essencials per als complicats processos i les funcions principals especialitzades de les cèl·lules es destrueixen fàcilment sota la influència del foc. Per tant, el

Els aliments que són considerats nutritius pels menjars cuinats no tenen aquests components essencials, però en canvi tenen un aport abundant de proteïnes, greixos i hidrats de carboni, diverses vegades per sobre de les demandes de les cèl·lules.

En estar contínuament privades d'aquells constituents nutritius que són essencials per al desenvolupament de les seves funcions superiors, les cèl·lules o bé no aconsegueixen el seu ple desenvolupament i especialització o, un cop assolits, perden més tard la facultat d'exercir aquestes funcions. Després de diversos anys de privacions i resistència, arriba un dia en què un dels diversos milers de milers de cèl·lules, privades de les seves capacitats restants, finalment s'allibera dels mecanismes que limiten el creixement de les cèl·lules. Aleshores se separen de la vida comunitària, esdevenen autònoms i devoren amb avarícia aquells materials de construcció de teixits que neden en el fluid intercel·lular en grans quantitats, havent estat rebutjats per les cèl·lules normals com a molt superiors a les seves necessitats, i que estan orgullosos. elogiat pels biòlegs gastrolàtrics: les proteïnes (especialment les proteïnes animals), els greixos i totes les substàncies nitrogenades. Després d'això creixen a una velocitat alarmant, descuidats i desafiants, i es multipliquen de manera desordenada formant una massa terrible, un nou ésser viu, que en el seu creixement sotmet, destrueix tot el que l'envolta i per fi un bon dia. destrueix aquell meravellós edifici, el cos humà. El nom d'aquesta nova criatura és càncer. És la veritable descendència dels aliments cuinats, la prova viva de com les cèl·lules s'adapten a l'estructura dels aliments homes.

consumir.

Quan la vida va aparèixer per primera vegada al nostre planeta, la natura tenia a la seva disposició només el material de construcció més elemental (proteïnes, greixos i hidrats de carboni), a partir del qual va aconseguir crear els primers organismes unicel·lulars. De la mateixa manera que amb l'addició d'un cilindre, d'un aparell o d'un petit detall un enginyer afegeix una nova funció a la seva fàbrica, així, afegint posteriorment un nou constituent als seus materials de construcció (cossos vegetals), la natura afegeix una nova funció als òrgans dels animals. Aquesta ardua tasca ha mantingut la natura ocupada durant milers de milions d'anys, període durant el qual ha desenvolupat les seves matèries primeres des d'un bacteri comú fins

els fruits que coneixem avui, i a través de l'agència d'aquestes matèries primeres vegetals, però simultàniament a la seva evolució, ha desenvolupat l'organisme animal unicel·lular que havia creat en un animal meravellós.

Malauradament, després del descobriment del foc, l'evolució natural de l'home s'ha aturat i, el que és pitjor, retrocedeix a ritme de gegant. El foc i els altres ridículs mitjans de degeneració inventats per l'home civilitzat destrueixen totes aquelles propietats nutritives superiors que s'han emmagatzemat durant milers de milions d'anys en aliments naturals i, en conseqüència, en cèl·lules animals, i les retornen al seu tipus primitiu, però amb la màxima diligència que proporcionen. els materials de construcció més comuns que serveixen per assegurar el creixement sense rumb d'aquestes cèl·lules. Les cèl·lules canceroses són veritables exemplars d'aquestes cèl·lules primitives. Per als biòlegs miopes, els materials de construcció del cos són les proteïnes, és a dir, les simples pedres i maons d'una estructura molt comuna. No els interessen els diferents tipus de morters i els nombrosos detalls indispensables per a la construcció d'una fàbrica complicada, i que no existeixen en un bistec o una barbacoa

En el segon volum del meu llibre armeni, he dedicat gairebé 300 pàgines per a l'examen del problema de l'origen del càncer. Amb aquesta finalitat, he revisat un important tractat del famós citòleg nord-americà EV Cowdry titulat "Cancer Cells" (1955), que és el més exhaustiu dels diferents estudis sobre el tema i en el qual es recullen tots els estudis, dades, opinions i conclusions que han estat publicades per nombrosos científics coneguts. A partir de les dades de recerca obtingudes pels propis citòlegs, he demostrat de manera concloent que les cèl·lules canceroses s'originen a partir d'una deficiència de constituents nutritius superiors i d'una sobreabundància d'aquells materials de construcció comuns que fomenten el creixement sense objectiu de les cèl·lules.

L'addicció al menjar cuinat és la més perillosa de totes Vicis

El lector pot preguntar-se naturalment per què cap dels nombrosos científics i professors eminents veu aquestes simples veritats i per què ningú ens diu que l'hàbit de menjar aliments cuinats és antinatural i perillós. La raó és que tota la humanitat és addicte als aliments i l'addicció als aliments ha encegat a tothom. Ningú s'adona que menjar cuinat és un vici i que, de fet, és el més terrible de tots. No és un desig d'un sol tipus de substància, sinó la suma total dels anhels voraços d'un per milers de substàncies (i quines substàncies "meravelloses", "desitjables"!). A més, els miops veuen riquesa i excel·lència en la multiplicitat de degradacions a què estan sotmeses els aliments, mentre que és aquesta mateixa multiplicitat de degradacions les que donen lloc a una multiplicitat de danys, el veritable reflex dels quals es pot veure. en la gran varietat de malalties que predominen al món.

L'home es torna addicte a aquelles substàncies que contenen verins, com el te, el cafè, el cacau, el tabac, l'alcohol, l'opi, la cocaïna, la morfina, etc. El fort desig d'aquestes substàncies s'estimula pels corresponents verins recollits en l'organisme humà. Els aliments cuinats produeixen una gran varietat de verins que, amb el temps, s'emmagatzemen en diferents parts de l'organisme, com ara les parets de les venes i els capil·lars, entre les articulacions, al centre de les cèl·lules grasses i en altres llocs. De la mateixa manera que el desig d'heroïna d'un drogodependent no sorgeix de les necessitats fisiològiques normals del seu cos, així el desig d'un menjador cuinat de menjar cuinat, la seva sensació de fam, no és la demanda normal del seu organisme; més aviat és l'exigència de la seva addicció. És l'expressió d'impulsos que són estimulats pels verins recollits en l'organisme humà; és l'exigència de les malalties enclavades en el cos, la crida del pitjor enemic de l'home.

Aquest terrible vici s'introdueix al cos de cada ésser humà pels seus propis pares, des del bressol. És per això que en el moment en què un nadó comença a adonar-se'n i comença a parlar, l'addicció als aliments ja s'ha assegurat un fort control sobre ell i des d'aquest moment fins al final de la seva vida considera el menjar cuinat com la seva dieta normal i el seu fort desig.

per això com la seva demanda fisiològica; és això que ell confon amb gana real.

La demanda de menjar cuinat no és fam

Quan un cuit intenta alimentar-se d'aliments exclusivament naturals, com ara nous, cereals, fruites i verdures crues, i no té més gana per cap mena d'aliment cru, les exigències naturals del seu organisme es compleixen completament i en aquest moment. està saciat al màxim. Però malgrat això, encara que ja hauria d'haver pres diverses vegades les seves necessitats diàries habituals d'aliments, encara es comporta com si no hagués menjat res i sent una gran demanda d'un plat de carn molt condimentada, rica i apetitosa. Això ja no és fam. És la irritació provocada pels verins que s'han emmagatzemat a l'organisme i que ara demanen verins nous. És el crit del dimoni que s'escampa allà i demana noves eines per fer trossos l'organisme humà. El crudificador prudent, de voluntat forta, sent aquell plorar amb tota la seva vehemència dia rere dia, però ho ignora amb tota l'ànima i no fa ni una mica de concessió.

Menjar cuinat obliga els òrgans humans a treballar De tres a quatre vegades la seva capacitat normal

Tots els òrgans humans tenen una reserva natural d'energia. Normalment, treballen a la quarta part de la seva capacitat potencial, conservant la resta de la seva energia per al seu posterior ús en cas d'emergència especial o durant la vellesa. Així, en circumstàncies "normals" la freqüència del pols del cor és de 70-72 pulsacions per minut (mentre que la d'un que menja cru és només 58-62), que en circumstàncies excepcionals es pot elevar a més de 200 pulsacions per minut. De nou, durant la respiració normal entren i surten 500 cc d'aire als pulmons, però amb un esforç respiratori especial podem inspirar fins a 3700 cc.

El que menja cru fa ús dels seus òrgans digestius en una quarta part la seva capacitat potencial, com a conseqüència de la qual els seus òrgans mai es sobrecarreguen ni es fatiguen. El cuit, en canvi, després d'estimular la gana per mitjà de reflexos condicionats, irritant

espècies, aperitius i altres estimulants absurds, li omple l'estómac fins a tal punt que els òrgans digestius es veuen obligats a posar en acció totes les seves energies de reserva i, fins i tot llavors, són incapaços de fer front a la demanda que se'ls fa. On l'home es veu obligat a retornar el repugnant menjar pel mateix canal que el va enviar o a expulsar-lo dels seus intestins amb purgants. Sorprenentment, un menjador cuinat no considera estranys aquests actes nauseabunds.

Amb la sobrecàrrega dels òrgans digestius es posen a treballar també molts òrgans accessoris, com el cor, el fetge i els ronyons.
El treball addicional realitzat per aquests òrgans aviat té l'efecte de cansar-los i posar-los fora d'acció prematurament. No és d'estranyar, per tant, que com a resultat la vida d'un s'escurci diverses vegades. En alimentar-se de substàncies inútils, nocives i tòxiques, l'addicte als aliments satisfà les seves passions, paralitza l'acció del seu estómac i es crea la il·lusió d'estar satisfet, mentre que les seves cèl·lules, en realitat, gemeixen de fam per falta de nutrients essencials. . L'estómac d'un que menja crus està sempre en repòs, encara que en general estigui buit, però el seu cos està realment ple i satisfet en el veritable sentit de la paraula.

Quan un que menja cuinat decideix passar a menjar cru, al principi mai se sent satisfet, per molt que mengi. Normalment, en lloc de sentir-se feliços, els addictes als aliments se senten descontents amb aquesta condició. Segons la seva opinió, el motiu de la seva fam contínua rau en el fet que els aliments que consumeixen són de baix valor nutricional i no serveixen com a aliment. Això és un error terrible. Al contrari, aquests aliments són alhora nutritius i totalment equilibrats. Les cèl·lules humanes han patit durant anys per la seva absència. Les capacitats dels òrgans digestius humans es corresponen plenament amb la seva composició i la disposició dels seus components. És per això que l'estómac acull de bon grat aquells aliments, els suavitza ràpidament i els passa als intestins sense gaire demora, mentre que les cèl·lules al seu torn, demacides i debilitades com estan per la fam, absorbeixen amb àviditat aquelles substàncies valuoses i demanen repetidament més i més. més d'ells.

Les cèl·lules malaltes es curen, les demaciades es recuperen, les inactives recuperen la seva vitalitat. Les cèl·lules grasses, en canvi, comencen a fondre's per inanició, les acumulacions de verins desapareixen gradualment i l'aigua superflua surt del cos. Aleshores, les cèl·lules normals i actives substitueixen aquelles cèl·lules lentes que van ser engreixades amb indolència i inacció. La ràpida pèrdua de pes del cos és un signe segur de la salut i el vigor recuperats.

Aquest fet hauria d'omplir el cor d'un home d'alegria i felicitat. Perquè aquests nutrients s'estenen immediatament per tot el seu cos i li atorguen salut, força, vigor i energia. És la primera vegada a la seva vida que, tot i que tots els seus òrgans i glàndules reben una quantitat d'aliments abundants, són capaços de treballar amb comoditat i facilitat. Encara que aquell dia prengui una quantitat d'aliment cru més gran de la que necessita el seu organisme, o els seus intestins i cèl·lules són capaços d'absorbir, el seu estómac no ho rebutjarà, ni li generarà una sensació de nàusees, provocant-li expulsar-lo amb violència i força. Els aliments que superin les seves necessitats normals no romandran a l'estómac per provocar putrefacció; no es convertiran en verins ni provocaran cap trastorn digestiu. En canvi, sense patir digestió passaran de seguida de l'estómac als intestins i després deixaran el cos amb les femtes aquell mateix dia, sense haver causat el menor dany a l'organisme. Així, el seu estómac sempre estarà lleuger, mentre que els seus intestins i la seva sang estaran carregats de nutrients totalment equilibrats.

Aleshores, en un moment així, que només intenti menjar uns quants bocins de menjar cuinat. El seu estómac rebutjarà indignat aquestes substàncies estranyes i no desitjades. Malgrat l'extrem plaer que sent el seu paladar, aquells bocins romandran a l'estómac durant molt de temps, faran de tap per tancar-li la gana i paralitzaran el curs normal de les seves activitats digestives. Però un menjador de cuina està bastant satisfet i content amb aquesta condició, perquè ha satisfet les seves passions, s'ha omplert l'estómac i ara està "ple". L'home que s'adona del valor de menjar cru té por d'aquesta condició. Entén perfectament que són els nutrients vegetals crus els que nodreixen el cos, mentre que els cadàvers

que surten del foc són mers combustibles, i fonts de verins i malalties diverses.

L'alimentació humana hauria de consistir en cèl·lules vives i No cadàvers de cèl·lules mortes

Els aliments totalment equilibrats consisteixen en cèl·lules vives. Ara els cossos vegetals, després d'abandonar la terra, romanen vius durant molt de temps. Un capoll de rosa continua florint en un gerro, mentre els grans broten en plantar-se anys després d'haver-los recollit. Però les cèl·lules dels animals que es maten o les de la llet que se'ls roba del cos moren alhora, i aleshores comencen a desintegrar-se i convertir-se en verins, mentre la cuina les converteix en una cosa realment terrible. Considerar les proteïnes animals com a superiors a les vegetals és un error de judici molt lamentable, una prova manifesta de la miopia dels biòlegs adoradors de la carn. Si admetem que l'organisme animal transfereix proteïnes vegetals i les converteix en nutrients totalment equilibrats, aleshores la carn d'aquests animals com ara guineus, llops, gossos, gats i tigres que s'alimenten d'aquestes proteïnes "totalment equilibrades" hauria de ser de la valor nutritiu més alt; mentre que el caràcter verinós de la carn d'aquestes bèsties és tan evident que fins i tot el més devot addicte a la carn no s'atreveix a alimentar-s'hi.

Aquells biòlegs a qui la seva predilecció personal els impulsa buscar avantatges especials en la carn, en descobrir els anomenats aminoàcids insubstituïbles no s'han tingut en compte el fet que aquests aminoàcids es formen a partir de les herbes més comunes consumides pels animals. Per quina regla de la ciència té l'organisme d'una vaca la capacitat de fer aminoàcids a partir de les males herbes i les herbes més dolents, però l'organisme d'un home no té els mitjans per preparar els mateixos compostos a partir d'aliments vegetals de la més alta qualitat nutritiva? Com viuen milions d'indis sense els aminoàcids que proporciona la carn?

La miopia és el major defecte de la medicina Ciència

El major error dels biòlegs addictes als aliments cuinats és la seva miopia. Tanquen els ulls davant aquells danys que semblen petits i no preveuen les greus conseqüències que, tard o d'hora, resulten de causes aparentment insignificants. Il·lustrem la nostra afirmació amb uns quants exemples. Els àpats cuinats, especialment els plats de carn, estan plens de verins. Ara, ningú es fixa en l'enverinament crònic que continua imperceptiblement i fins i tot quan com a conseqüència d'aquesta intoxicació el fetge, el cor o els ronyons estan danyats a temps, la malaltia s'atribueix a causes desconegudes. Quan l'enverinament és encara més greu i s'acompanya de diarrea i vòmits, es considera un trastorn gàstric. Per intoxicació només entenen aquella condició que afecta tot l'organisme i amenaça la víctima de mort immediata. Quantes vides innocents es sacrifiquen d'aquesta manera!

Els homes no veuen la brutícia que passa a les seves artèries i venes a través del medi dels aliments cada dia, i quan s'asseu capa rere capa a les parets dels vasos, redueix els seus passos i de sobte atura la circulació de la sang un dia, curt. -Les persones vidents consideren l'ocurrència com a "inesperat".

Els homes no s'adonen de la formidable pressió exercida per les grans inundacions que corren cap a una presa mamut que té una capacitat de milions de tones. Però quan aquella presa, que va trontollar durant molt de temps sota l'impacte d'aquelles aigües, per fi s'ensorra, la causa de la seva ruptura final s'atribueix a la pedra que li va llançar accidentalment un nen petit. Ja hem vist la concepció correcta que té un que menja cru sobre les causes del càncer. En contra d'això, els 400 "agents cancerígens" que ens presenten els científics investigadors, que són addictes als aliments cuinats, entre els quals hi ha elements com irritacions mecàniques i cremades de cigarrets, no tenen més valor que la pedra que llança el nen.

Cada òrgan té milions de cèl·lules gràcies als treballs concertats dels quals es realitza el treball d'aquest òrgan. Quan l'aliment forçat a aquestes cèl·lules no té certs components essencials, les cèl·lules comencen a perdre la seva vitalitat i cauen en desús. Les reserves energètiques ara entren al camp, però també s'esgoten aviat. Mentre l'òrgan exerceix les seves funcions d'una manera o altra, les persones miopes no veuen la llum vermella; però quan finalment es queda endarrerit en les seves activitats, diuen que aquest òrgan està malalt i recorren als medicaments. Però, és possible que una petita pastilla o una dosi de verí pugui substituir els constituents nutritius dels aliments que s'han cremat al foc durant anys i tornar a les cèl·lules discapacitades la seva capacitat perduda per a un treball especialitzat?

Després de romandre durant dies al tub digestiu, masses de carn, ous, mantega i formatge pateixen putrefacció i provoquen inflamació dels intestins, el símptoma més comú dels quals és la diarrea. Però quan un nen realment mostra signes de diarrea, tota la culpa es dóna a algunes pells de fruites vistes a les femtes. Ningú es pregunta com les pells de fruita poden provocar cap inflamació a l'intestí del nen quan, sense patir cap putrefacció o càries, deixen el cos sense canvis a les poques hores de la seva entrada. Tota la tragèdia sorgeix del fet que la gent considera els ous, la carn, la mantega i la mel com a aliments normals i essencials, però la fruita com una cosa secundària, que es pot menjar o no. De vegades, fins i tot es considera necessari prohibir que els nens mengin fruita per "no posar el seu estómac fora de lloc".

El pes d'un menjar cuinat no es pot considerar com un criteri de bona salut.

L'obesitat és la malaltia més perillosa

Sempre que l'organisme humà encara sigui capaç de resistir una cosa antinatural dieta i per continuar la seva lluita contra ella, apareixen diverses queixes, com la pèrdua de gana, la indigestió, la gastritis i altres trastorns estomacals, la colitis, etc. Tots aquests són l'expressió exterior de la lluita de l'organisme per utilitzar tots els mitjans al seu abast

eliminació per neutralitzar els efectes nocius d'una dieta no natural i per expulsar de l'organisme les substàncies tòxiques produïdes per aquesta. El pacient comença a perdre pes i després intenten enfortir-lo donant-li àpats "nutritius". El dia en què l'organisme és finalment vençut i la seva lluita cessa, l'home o s'acomiada d'aquest món o, per contra, augmenta la seva gana i comença a menjar insaciable, a digerir bé, a engreixar, "per recuperar la salut". i força". És a dir, aquell dia l'organisme humà, abandonant la seva lluita, "s'adapta" a la dieta antinatural i es posa les bases d'una de les malalties humanes més perilloses: la corpulència antinatural.

Sotmit per la pressió de les dietes no naturals, el cos es veu obligat a adaptar-se i admetre a l'organisme acumulacions de diverses substàncies nocives produïdes per aquestes dietes. Aleshores es formen dipòsits de greixos, àcid úric i els seus derivats, colesterina, sal comuna, excés de líquids, càlculs, formacions esquirroses, tumors, cèl·lules inactives i paràsites, cèl·lules gegants multinucleades (policariocits), cèl·lules amb nuclis sobredimensionats (megacariocits), etc. De vegades, aquestes cèl·lules assoleixen centenars de vegades la mida de les cèl·lules normals, però no tenen la capacitat de fer cap treball útil.

Totes aquestes monstruositats s'acumulen al cos per crear en un home la il·lusió de salut i de força, mentre que en realitat pateix una demaciació gradual. Els seus músculs es tornen prims i febles, el nombre de les seves cèl·lules especialitzades i actives creix menys i els seus òrgans es desgasten. Aquells homes "fortuns", "resistents" amb panxes abultades, braços gruixuts i gruixuts, mans podrides i capes de greix que sobresurten, dels quals abunda el nostre món, són, en realitat, esquelets coberts de pell. Cadascun d'ells ha carregat els seus músculs febles i demacrats amb una ovella grossa, que alimenta gratuïtament i que porta amb ell a tot arreu. Però, estrany dir-ho, aquestes persones presumeixen contínuament de la seva salut, vigor i força. Estan tan orgullosos de la seva robustesa que, sempre que se'n fa referència en una conversa, toquen fusta o, a Orient, ploren; perquè no perdin un gra del seu pes estimat. Es pot omplir una dotzena de volums amb exemples de tan deplorable miopia.

Cap medicament pot substituir les matèries primeres destruïdes al foc

Tots els fàrmacs d'ús general són simptomàtics. És a dir, serveixen com a pal·liatius per donar un alleujament temporal al pacient o per ocultar els símptomes de la malaltia. En cap cas poden substituir els nutrients crus destruïts a les olles i paelles. Molts grans científics prohibeixen estrictament l'ús de drogues. A Anglaterra, després d'una minuciosa investigació que es va estendre durant un període de quatre anys i mig sobre una gran part dels estrats benestants del poble anglès, els biòlegs de Peckham van arribar a la conclusió que només el nou per cent de la població gaudia. bona salut; el 91% restant de les persones estaven malaltes, tot i que la majoria no eren conscients de la seva malaltia. Després dels tractaments clínics, la conclusió va ser que gairebé sense excepció tots els trastorns seleccionats per a la teràpia van respondre al tractament, però que posteriorment es va observar un marcat deteriorament de la salut general dels pacients. Això vol dir que els fàrmacs només amaguen els símptomes d'una malaltia, mentre que el dany que fan s'afegeix a l'organisme ja debilitat per empitjorar encara més el seu estat.
Per tant, qui vol no emmalaltir o, si ja s'ha emmalaltit, recuperar la salut no ha de posar les seves esperances en les drogues; més aviat s'ha d'abstenir de prendre aliments i drogues no naturals, i ha de viure segons les lleis de la natura menjant crus!

Aquesta és la manera veritable, segura i científica, mentre que la teràpia farmacològica és, per citar Bircher-Benner, només "engany i engany". En la meva opinió, es pot anomenar més adequadament una il·lusió i autoengany. Nietzsche ha anomenat les drogues "les pestanyes del fuet". Els metges poden convèncer-se fàcilment de la veritat de les meves declaracions dividint els pacients de l'hospital en dos grups iguals, tractant un dels grups mitjançant fàrmacs i aliments cuinats, l'altre amb una dieta purament crua i després comparant els dos resultats. amb l'altre. Aquesta és la prova bàsica i decisiva, en cas contrari, tots els arguments en contra de menjar cru seguiran sense el menor valor ni valor. Il·lustrem les nostres afirmacions amb alguns exemples de la teràpia farmacològica simptomàtica.

El dolor és el senyal d'alerta que el cos està en perill, el crit del nostre organisme per demanar ajuda. Però en comptes d'eliminar aquest perill, atenuem els nervis que transmeten la sensació d'aquest perill al nostre cervell i silenciem la seva veu amb una dosi de verí. Mentrestant, la malaltia segueix el seu curs inevitable, agreujat ara pels efectes nocius dels fàrmacs. Per posar un altre exemple: quan els passos de les nostres artèries s'estrenyen en omplint-se d'impureses, el cor ha d'utilitzar una força més gran per fer circular la sang pel cos i com a conseqüència augmenta la pressió arterial. Però en lloc de netejar els nostres vasos sanguinis d'aquestes impureses, només fem servir verins per estimular aquells nervis que són capaços d'estirar i eixamplar els seus passos. Mentre duri l'eficàcia del verí, la sang flueix pels vasos amb més llibertat i la pressió cau temporalment. Tanmateix, tan bon punt el seu efecte s'apaga, els vasos tornen al seu estat anterior, encara més debilitat per l'acció dels fàrmacs utilitzats.

No hi ha cap fàrmac que no tingui efectes nocius sobre l'organisme. Però només darrerament han aparegut un nombre reduït de publicacions que tracten aquest tema, una de les quals, "Reactions with Drug Therapy" (1955), del doctor Harry L. Alexander, professor emèrit de medicina clínica de la Washington University Medical School. , ens ofereix una gran quantitat d'informació útil. Per descomptat, generalment els fàrmacs es fan responsables només d'aquelles complicacions i reaccions que maten immediatament la víctima o que apareixen en forma de malalties greus. Fins i tot llavors només es registra una de cada mil d'aquestes complicacions; la resta romanen en l'etern oblit.

S'ha establert que cadascuna de les 350.000 substàncies que s'utilitzen per a la preparació de fàrmacs és capaç de causar complicacions. Però entre ells els més perillosos són la penicil·lina, l'aureomicina, l'estreptomicina, els compostos de mercuri, el grup de fàrmacs sulfonamides, digitals, vacunes, sèrums, vitamines sintètiques (tiamina, niacina, etc.), atòfan, cortisona, extracte de fetge, insulina, adrenalina i molts. altres drogues d'ús comú.

És important donar a aquesta pregunta la consideració més acurada. Les vitamines sintètiques i els extractes orgànics, mitjançant els quals les persones volen substituir els components nutritius i els seus productes cremats a la cuina, maten una persona a la velocitat del llamp, molt sovint als cinc minuts després de la seva entrada al cos. El 1951, 324 milions, i el 1952, només 350 milions de grams de penicil·lina es van injectar a la sang humana per substituir els antibiòtics naturals cremats a la cuina.

Després de la seva introducció al cos humà, els fàrmacs maten milers de persones, de vegades en un termini de cinc o deu minuts, per anafilaxi, mentre que desenes de milers d'altres pateixen multitud de malalties, de les quals podem esmentar l'erupció de l'ortiga, la dermatitis, la espinosa. calor, èczema, púrpura, asma bronquial, poliarteritis, cirrosi hepàtica, icterícia, nefritis, nefrosi, anèmia aplàstica, malaltia del sèrum i sarna.

La gent vol fer els ulls grossos davant la responsabilitat d'aquestes drogues en causar aquestes morts i malalties, i culpar a la supersensibilitat del cos. Però pel que fa a què causa aquesta supersensibilitat, passen per sobre de la pregunta en silenci.

Els meus pobres fills solien ser afectats per aquestes malalties i malalties de la pell diverses vegades a l'any. Sempre intentàvem buscar la falla en els aliments que menjaven, mentre que els metges que donaven paquets de receptes no deien mai ni una paraula sobre els perills dels medicaments que receptaven. Com milions d'altres, creiem que els medicaments només servien per curar les persones, no per fer-los malalts. Una vegada, els meus dos fills van patir icterícia el mateix dia. Ens va sorprendre, perquè sabíem que la icterícia no era una malaltia infecciosa que els afectés a tots dos junts. Avui, no puc fer res per alleujar les picades de la meva consciència sinó per advertir els altres pares d'aquests perills.

Avui dia és trist observar com les drogues més perilloses es popularitzen amb l'ajuda de cançons dolces i imatges atractives com a coses beneficioses que es poden prendre cada dia. En certs països, efectivament,

la medicina i la farmàcia s'han convertit en grans preocupacions de mercantilisme i especulació.

El menjar cru posarà fi de seguida a l'ús de tot tipus de fàrmacs, perquè en absència de malalties, naturalment, no hi haurà necessitat de fàrmacs. Les malalties són el producte de la degeneració dels aliments; només es poden conquerir, per tant, amb la correcció de la nostra dieta. Tots els nostres intents de conquerir malalties per mitjà de fàrmacs són experiments extremadament perillosos, sense sentit, condemnats al fracàs. Les seves deplorables conseqüències ja ens miren a la cara.

Contínuament apareixen nous tipus de malalties; lleu les dolències donen lloc a trastorns més greus. Com a resultat, els homes preparen contínuament nous tipus de sèrums i vacunes, descobreixen antibiòtics cada cop més forts i s'impliquen gradualment en un laberint d'errors, complicacions i desastres.

Cal fer un canvi bàsic i sense precedents en el camp de la ciència mèdica. Tots els metges honestos i d'esperit públic s'han d'aixecar alhora i prendre mesures actives per evitar la destrucció de la matèria primera integral destinada a la fàbrica humana.

Segons l'opinió de les persones miopes, menjar cru és equivalent a un retorn a la vida primitiva de l'home prehistòric. De fet, no hi ha major desgràcia per a la civilització que les operacions de cuina i refinat. El que menja cru es limita a renunciar a les misèries causades per les anomenades malalties de la civilització i es nega a convertir el progrés tècnic que li atorga la civilització en un mitjà per destruir la puresa de les matèries primeres humanes. En cas contrari, no renuncia a la comoditat de parlar per telèfon, viatjar per avió o mantenir la seva fruita fresca a la nevera.

Durant segles els homes han estat tan cecs i ignorants que sempre han considerat menjar cuinats com una operació natural. I ara, quan per primera vegada senten parlar de menjar cru, ho consideren estrany i curiós, mentre que en realitat és precisament la degeneració dels aliments naturals per mitjà de la cocció el que és més.

antinatural, estrany i curiós, i que cal registrar a la història com la més gran bogeria comesa pels humans.

El menjar cuinat i la teràpia amb fàrmacs estan liderant Raça humana fins a l'aniquilació total

Moltes espècies d'animals mamuts han habitat alguna vegada aquesta terra i després s'han extingit completament. Avui dia, és amb les seves pròpies mans que l'home està creant condicions tan adverses que algun dia l'extirparan de la faç d'aquesta terra. Paral·lelament al procés de degeneració dels aliments, hi ha un augment de la varietat i freqüència de diverses malalties. Abans del pas de moltes generacions més, les persones moriran de malalties cardiovasculars o de càncer abans d'arribar a l'edat de la pubertat i tenir l'oportunitat de desenvolupar les seves facultats procreatives. Sobre la base de l'alarmant velocitat amb què aquestes malalties han augmentat durant les últimes dècades, és fàcil preveure que, si els homes encara persisteixen en la seva bogeria, aquell fatídic dia pot ser que no estigui lluny.

El científic que assenyala els beneficis del menjar cuinat i de la teràpia amb fàrmacs és com el comerciant que, a punt de fer fallida, està content de comptar els seus cèntims, mentre tanca els ulls davant els milions de pèrdues que el miren a la cara. El resultat final de cada negoci s'ha de jutjar pel seu balanç final. Vegem quins beneficis i avantatges ha pogut adquirir l'home civilitzat amb els seus descobriments de la cuina i la medicina, en comparació amb els que gaudeixen les miríades de diferents animals. L'home està més subjecte a diverses malalties que qualsevol altre ésser.

Després del descobriment de les vitamines, els humans haurien d'haver tingut la sagacitat de percebre immediatament que mitjançant la cocció està destruint en els aliments naturals aquells mateixos constituents l'absència dels quals accelera la seva fi. Hauria d'haver acabat amb aquest malbaratament d'una vegada i hauria d'haver protegit la immunitat dels aliments naturals de la degeneració. Però és tan gran l'encant del menjar cuinat que frustra tots aquests intents de reformes. L'addicció conquereix la ciència i la p

a les seves urpes. Mentrestant, encara aferrats als aliments cuinats, els homes intenten penetrar en els secrets dels aliments, reconèixer aquells components que es destrueixen durant la cocció i el processament i, després, substituir-los per substàncies sintètiques. No és una ximpleria cremar i destruir aquests components essencials amb les pròpies mans, emmalaltir, quedar-se a la vora de la tomba i després fer intents desesperats de salvar-se per mitjans enganyosos? Hem de tenir en compte que aquests components no es limiten a les 40 i 50 vitamines reconegudes pels biò N'hi ha tants que durant milers d'anys no serà possible fer una imatge precisa de les seves propietats qualitatives i quantitatives. Suposem per un moment que algun dia els científics aconsegueixin reconèixer totes les seves varietats. Aleshores, per substituir per mitjans artificials els constituents que s'han llençat només del blat, caldran milers de receptes i preparats per a cada individu, per no parlar dels costos prohibitius que comporta.

Mitjançant les investigacions realitzades sobre varietats separades de fruites, verdures i cereals, els mateixos biòlegs addictes als aliments demostren que els aliments naturals tenen la propietat de curar gairebé tots els tipus de malalties. Però la gent no vol admetre que l'organisme humà romandrà lliure d'aquestes malalties si s'alimenta exclusivament d'aliments naturals des de la infància. Des del principi, el fet d'abstenir-se de menjar cuinat els priva de la capacitat de pensar amb claredat, i aleshores la ciència cedi el seu lloc a l'addicció.

Els aliments naturals no han de ser utilitzats pels metges com a mitjans terapèutics merament temporals. S'han de declarar com l'única dieta apta per a l'és

Molts metges progressistes condemnen la teràpia farmacològica. Alguns d'ells estan tan decebuts amb els resultats ineficaços obtinguts del tractament farmacològic que abandonen la pràctica mèdica i es dediquen a l'estudi dels problemes fonamentals de la profilaxi. Entre ells hi ha el famós metge suís Bircher-Benner, dels estudis alemanys del qual he introduït diverses traduccions breus al meu llibre armeni. A l'inici de la seva carrera mèdica, Bircher Benner es va convertir en això

Desil·lusionat amb els mètodes terapèutics actuals, quan va conèixer els valors nutritius dels aliments naturals, va començar a curar els seus pacients amb l'ajuda de la nutrició natural, sense cap fàrmac. Molt aviat un gran nombre de pacients, que havien estat tractats sense èxit per diversos metges d'arreu del món i sense cap resultat, van anar al seu sanatori de Zuric i en molt poc temps van obtenir la curació completa pel cru veganisme.

Però Bircher-Benner considerava els aliments crus com un "mitjà terapèutic", no com l'única dieta apta per a tots els éssers. Com si els homes estiguessin obligats a nodrir-se d'aliments no naturals des de la seva infantesa i després, després d'haver emmalaltit, a curar-se amb la "dieta terapèutica" en la seva edat avançada. Però aquesta aparent paradoxa tenia les seves raons determinades. En primer lloc, no hi ha ningú al món, ni tan sols el màxim expert en nutrició crua, Bircher-Benner, que s'adoni que menjar cuinat és una addicció i que el desig de la gent pel menjar cuinat no és ni la fam ni la demanda biològica de les cèl·lules.

Aleshores, com a metge, Bircher-Benner havia estat format per curar malalties existents. Ningú li hauria pagat cap honorari, ni tan sols se l'hauria pres seriosament, si hagués defensat públicament un sistema de nutrició que hagués mantingut la humanitat lliure de tota malaltia.

En l'actualitat hi ha dues visions oposades sobre la nutrició. Un d'ells defensa el menjar cru, l'altre afavoreix el menjar cuinat; un d'ells defensa el veganisme, l'altre prefereix una dieta animal. Ara la ciència no és política. L'home que té un punt de vista equivocat no té dret a imposar les seves opinions errònies i nocives a nens innocents. L'exigència imperativa dels nostres temps és que aquests dos punts de vista s'examinin en els cercles científics i culturals internacionals, perquè el que està equivocat sigui condemnat, mentre que el veritable s'anuncia al públic i es posa en pràctica general.

A primera vista, aquelles persones senzilles que no volen penetrar en la profunditat del problema pensen que l'ideal de menjar cru no és quelcom que es pugui realitzar ràpidament i que els homes no estaran massa disposats a abandonar les seves arrelades. hàbits. Però aquesta és la veu de

addicció, no de la ciència. La ciència, però, s'ha de separar de l'addicció. En primer lloc, hem d'admetre que els aliments crus són les matèries primeres reals i completes adequades per a l'organisme humà, després que els que vulguin degenerar les matèries primeres d'ells mateixos i dels seus fills ho facin a gust.

En primer lloc, hem d'aprofitar l'experiència de menjar cru per corregir alhora les falses nocions prevalents en la ciència de la nutrició, segons les quals els aliments més essencials es consideren nocius, mentre que els realment nocius es recomanen com a nocius. saludable. Cal adonar-se clarament que, sense cap excepció, tots aquells casos en què els aliments crus estan prohibits als febles, malalts, malalts d'estómac i altres dolències, són precisament aquells aliments prohibits els que curarien, sostenirien i enfortirien els pacients. .

En aquests casos ja no es tracta de trencar un mal hàbit. Al contrari, ara el pacient demana fruita, però nosaltres la rebutgem; se sent fart del menjar cuinat, però el convèncer perquè en prengui una mica més; arrabassem la fruita de la mà d'un nen i li obliguem una mica de menjar cuit a la gola. En altres paraules, aprecinem els seus finals obligant-los a menjar aquells mateixos aliments que han estat la causa de la seva malaltia i incapacitat. Només la correcció de malentesos d'aquest tipus reduirà el nombre de morts prematures en un 50 per cent.

Per tal de convèncer-nos de la veritat d'aquestes afirmacions allà No és un altre mitjà que posar en pràctica el menjar cru durant uns mesos, i aquest experiment hauria de ser provat per tota persona sensata. És d'aquesta manera que es posarà fi definitivament a les posicions errònies i contradictòries existents sobre l'alimentació.

A la llum de l'alimentació crua, els principis bàsics de la nutrició ja no romandre confinat a universitats i instituts de recerca; més aviat esdevenen qüestions d'importància primordial per a tota la humanitat. Per a la gent normal, els noms científics de milers d'aliments, les seves fórmules complicades i les llargues i fatigants descripcions de les seves propietats nutritives i suposats beneficis es poden resumir en tres

només paraules: ALIMENTS RAW VEGAN, o la matèria primera completa per al cos humà.

Així, menjar cru esdevé un ideal al marge de la ciència de la medicina, un ideal explicable no per fórmules científiques, sinó per lògica, les seves proves són les lleis irrefutables de la naturalesa i els resultats bàsics obtinguts de l'experiència bàsica.

Mai hem de trastornar la integritat de la crua humana Materials

El cos humà és una fàbrica complicada. Es pot considerar encara més adequadament com un món enorme de fàbriques i sistemes en el sentit que cada cèl·lula presa per separat és en si mateixa una fàbrica complicada que, al seu torn, consta de moltes altres fàbriques. Fins al moment, els investigadors han estat capaços de descobrir fins a deu mil parts a cada cèl·lula. Cada glàndula o òrgan està compost per milers de milers d'aquestes cèl·lules, i és a partir de la combinació d'aquestes glàndules, òrgans, sistemes, esquelet i pell que es forma el cos humà.

Per tal que puguin desenvolupar correctament les seves funcions, aquestes fàbriques i sistemes de gran complexitat han de disposar de matèries primeres que continguin desenes de milers de substàncies diferents, cadascuna de les quals té el seu deure especial de realitzar en l'organització general de l'organisme humà. Totes aquestes substàncies es construeixen amb l'ajuda de la llum solar i es concentren a les plantes. Per exemple, una llavor, una fulla o un gra de blat de moro conté en si mateix tots aquells constituents nutritius que són essencials per a un organisme animal. Ara bé, tot i que aquests components difereixen en diverses plantes pel que fa a la seva composició i disposició, això no importa gaire, perquè després de la seva introducció a l'organisme es descomponen i es tornen a sintetitzar, procés durant el qual una substància es transforma en una altra substància. Així, l'organisme és capaç de canviar les quantitats dels diferents constituents segons les seves necessitats, però en absència d'un determinat element químic no pot portar a l'interior l'element que falta ni substituir-lo per un altre element.

Per exemple, no ha estat possible descobrir al laboratori concentracions massives de calci, vitamines o proteïnes en el trèvol, però és del trèvol i de les herbes encara més comunes que els animals prenen totes les seves vitamines i sals minerals i construeixen els seus ossos massius. , carn i greix. És a dir, en lloc de la llet, la mantega, el formatge, el cervell, el fetge i la carn que les persones miopes recomanen com a font de calci, fòsfor, vitamines i proteïnes "totalment equilibrades", només el trèvol pot ser recomanable, perquè és del trèvol d'on s'originen totes aquestes substàncies. Per tant, és completament sense sentit, sense valor i fins i tot perjudicial afirmar que tal o tal aliment és ric en una determinada vitamina, mentre que un altre abunda en un determinat mineral, perquè, a part d'enganyar i confondre la gent, aquestes afirmacions no serveixen. qualsevol finalitat útil.

Les principals funcions dels components nutritius de l'organisme són triple. En primer lloc, serveixen com a material de construcció per a la construcció i renovació de cel·les; després produeixen l'energia necessària per posar aquestes cèl·lules en moviment i donar calidesa al cos i, finalment, subministren a les cèl·lules especialitzades les matèries primeres necessàries per a les seves activitats productives.

És imprescindible que cuidem el nostre organisme amb la mateixa cura que un fabricant cuida la seva fàbrica. En conseqüència, per al funcionament de les triples funcions anteriors hem de subministrar al nostre cos tots els constituents nutritius necessaris com un tot integral i en les mateixes proporcions equilibrades que la natura ens els presenta.
En cas contrari, si hi hagués una deficiència en algun dels constituents, aquest fet tindrà inevitablement un efecte advers en la construcció i el funcionament de l'organisme.

Però, com tracta l'home civilitzat d'avui el seu propi cos? Dissipa, crema, mata i altera la integritat de les seves matèries primeres i després s'omple l'estómac a l'atzar amb els cadàvers morts i verinosos. D'aquesta manera, el seu consum d'un determinat constituent pot superar centenars de vegades els requeriments normals del seu organisme, amb la corresponent deficiència en la ingesta d'algun altre constituent.

A partir de la carn cuita, el pa blanc, els macarrons, l'arròs, els dolços, la mantega clarificada i la margarina es produeixen cèl·lules incapaces, paràsites d'una estructura força senzilla, sota el pes de les quals s'abaixa l'addicte als aliments. Els científics investigadors poden demostrar fàcilment que fa 50, 100 o 200 anys les indisposicions humanes anaven acompanyades principalment d'una primesa excessiva. En aquells temps, l'home tenia un poder de resistència més gran i el cos humà era capaç de suportar aliments no naturals i d'evitar la introducció de quantitats excessives d'aquestes substàncies per pèrdua de gana, diarrea, vòmits i altres mitjans semblants. No obstant això, amb el pas del temps, l'organisme humà cedeix a la pressió dels aliments degenerats, s'hi "adopta" i permet que els seus nadons tinguin una grassa incessable i que els seus rostres siguin grassos. Aquestes persones es van convertir en les primeres a construir i després a mantenir cèl·lules simples, sense valor i inactives corresponents a la seva pròpia estructura. És per això que avui dia la primesa és menys freqüent i el món s'omple d'allò lleig, corpulent i antinatural.

Avui en dia, molts nens neixen amb una càrrega terrible de sense valor i cèl·lules inactives. Els seus pares senzills estan orgullosos de la grassesa dels seus nadons i de la cara grassa. De vegades, aquesta grassesa té unes dimensions tan enormes que espanta a aquells que entenen la seva veritable naturalesa. No obstant això, les persones tontes representen aquestes monstruositats als seus paquets d'aliments per a nadons com a signes segurs de bona salut.

L'organisme humà fa grans esforços per mantenir sota cert control l'augment desmesurat de les cèl·lules paràsites i inútils, distribuint-les per totes les parts lliures del cos: a les extremitats superiors i inferiors, al voltant de la barbeta, sota la pell del ventre. i els malucs, i en altres llocs. Succeeix, però, que de tant en tant algunes d'aquestes cèl·lules aconsegueixen treure aquest control, separar-se de la vida comunitària, independitzar-se, iniciar una existència individual i multiplicar-se sense límits. Molt sovint l'organisme aconsegueix mantenir grups d'aquestes cèl·lules embolcallats en un punt i evita que es propagin. El creixement resultant s'anomena llavors "neoplàsia benigne" o "tumor benigne" i s'ha de distingir d'aquell creixement que es ramifica lliurement a les diferents parts del cos.

per tal de prosperar amb proteïnes (i sobretot proteïnes animals), i que es coneix com a "neoplàsia maligna" o simplement com a càncer.

Cal subratllar que la cuina no és l'únic factor que provoca una pèrdua del valor nutritiu dels aliments. La farina blanca i l'arròs polit són aliments nocius fins i tot quan es mengen crus.
Fins i tot la palla seca no és un aliment perfecte, malgrat que és capaç de mantenir amb vida un ésser viu. L'aliment perfecte podria ser la tija del blat juntament amb l'espiga, si es menja verd a l'estiu i sec a l'hivern. Per a la vaca i l'ovella, l'herba comuna de la muntanya no es pot considerar un aliment perfecte. Aquests animals han passat per la seva evolució en la naturalesa lliure, alimentant-se simultàniament d'herbes, fulles, fruites i verdures. És per això que es donen casos particulars de malalties entre aquells animals als quals se'ls ha denegat, per intervenció de l'home, els aliments propis a les necessitats de les seves cèl·lules. No obstant això, en cap moment els òrgans dels animals que s'alimenten de les herbes més comunes estan subjectes a perills com els de l'home; ni els microbis tan terrorífics com a nosaltres, per la senzilla raó que no tenen cuina. En cas que no fos possible conferir a les cèl·lules cancerígenes les altes qualitats que posseeixen les cèl·lules normals i retornar-les al si de la comunitat mitjançant el consum de fruites, efectivament pobres en proteïnes, però riques en vitamines i altres constituents de la valor nutritiu més alt, llavors cap medicament a la terra mai podrà realitzar aquesta tasca. Tots els intents de curar el càncer mitjançant medicaments i operacions són absolutament inútils i estan condemnats al fracàs total. Però un home prudent no hauria de patir mai de càncer si no altera la integritat de les seves matèries primeres.

Així, les cèl·lules que es produeixen a partir del pollastre i l'arròs, la sopa, el fetge a la brasa, el pa i la mantega, la mel, la melmelada i els dolços estan desproveïdes de la capacitat de realitzar qualsevol treball útil. Les cèl·lules actives, especialitzades i completament sanes del cos humà neixen exclusivament de fruites i verdures crues; és a dir, d'aquelles proteïnes que introdueixen al cos humà milers de constituents nutritius diferents en el seu estat natural i viu, i que l'addicte als aliments es digna a menjar de vegades com una mena de luxe "no nutritiu". Tothom hauria de ser ara

poder adonar-se de l'enormitat del crim comès pel pare que li diu al seu fill que no li espatlli la gana amb fruita abans de sopar perquè ha de menjar aviat. Això equival a dir-li que no mengi els milers de matèries primeres diferents que són essencials per al seu organisme en el seu estat natural i viu, sinó que espera els cadàvers morts i sense vida d'alguns d'ells, que ella li donarà. aviat en forma de menjar.

Els que mengen cuinats estan contents de pensar que els aliments que consumeixen són rics en calories. Ara, les calories només poden ser útils quan s'aprofiten al màxim. Quan el nombre de cèl·lules musculars és petit, i fins i tot aquestes són febles, malaltes i mancades d'elasticitat, la major part de les calories romanen sense utilitzar i, després de causar una quantitat considerable de problemes al cos, deixen l'organisme en forma de no desitjats. calor i es perden sense cap finalitat. Quan encenem un foc a l'aire lliure, l'energia d'aquest foc es perd inútilment, però quan cremem aquest foc al motor d'una fàbrica, serveix per complet. Mitjançant els aliments cuinats, l'addicte als aliments introdueix al seu cos una ingesta de calories tres o quatre vegades superior a les necessitats funcionals del seu organisme. Les calories que s'obtenen dels aliments crus compleixen plenament el seu propòsit, perquè aquests aliments van acompanyats de tots els factors necessaris per a la utilització d'aquestes calories.

Hauria de ser el deure dels biòlegs i metges animar a les persones a no separar els components nutritius entre si, sinó a consumir-los sempre junts, en les seves proporcions naturalment equilibrades i amb les seves cèl·lules vives. No haurien de parlar mai de la utilitat dels components nutritius individuals, sinó que n'haurien de destacar la indispensable; de la mateixa manera que considerem que la puresa de la benzina no és només útil per a l'avió, sinó que és indispensable. No haurien de parlar mai dels beneficis de cap vitamina en particular, sinó que haurien de posar l'accent en els perills de pertorbar la seva integritat i de destruir

En termes generals, tota la ciència de la nutrició es pot resumir en dos punts principals i esdevé la preocupació de tota la humanitat:

1. L'alimentació humana ha de consistir completament en cèl·lules vives. Només aquells aliments que consisteixen en cèl·lules vives tenen totes les qualitats necessàries per satisfer les demandes de l'organisme humà. L'ésser humà no és un necròfag. No podia ser més carnívor que atrapar una mosca a l'aire i empassar-la viva, o fer trossos una presa com una bèstia salvatge i devorar-la amb totes les seves entranyes i ossos.

2. Hi ha cossos vegetals comuns i escollits a la natura. Els cossos vegetals més perfectes i altament nutritius són les millors varietats de fruites, verdures verdes, cereals i arrels.

En menjant aliments cuinats, l'home tanca la gana amb tres de les quatre varietats de substàncies degenerades i priva el seu organisme dels milers d'altres components essencials. Una prova sorprenent d'aquesta afirmació és el fet que entre milers de receptes mèdiques és difícil trobar-ne una en què no s'especifiqui alguna vitamina o una altra, però amb prou feines trobareu una recepta on s'esmenten els noms de proteïnes, greixos i hidrats de carboni.

En definitiva, l'home gaudeix d'una salut perfecta quan s'alimenta únicament d'aliments crus-vegans, està malalt en la mesura que consumeix aliments cuinats i mor quan subsisteix exclusivament amb aquesta dieta.

Com neixen les malalties

Prenem una glàndula que està composta per milers de milions de cèl·lules. Aquestes cèl·lules són de nombrosos tipus, cadascuna de les quals té la seva funció o deure particular a realitzar. Així, hi ha cèl·lules musculars i cèl·lules epitelials, i hi ha cèl·lules nervioses i cèl·lules per a molts altres propòsits. Però la funció principal de les cèl·lules de qualsevol glàndula és la secreció de líquids.

Les glàndules d'un home que menja aliments cuinats tenen tot el seu complement de cèl·lules, potser fins i tot més, però només una quarta part o una cinquena part d'elles són aptes per a qualsevol treball útil, i això no és del tot adequada. Proteïna

només, especialment la proteïna animal morta que és considerada per les persones miopes com el material de construcció perfecte, com a molt només pot crear l'estructura més simple d'una cèl·lula informe, incapaç i inútil de tipus primitiu. En la seva estructura, aquestes cèl·lules s'assemblen a aquells organismes primitius del caràcter més elemental que van fer la seva primera aparició a la terra en les primeres etapes del desenvolupament evolutiu i que es van construir amb el material de construcció més habitual: proteïnes, greixos i hidrats de carboni.

En el transcurs dels milions de segles següents, però, aquests organismes unicel·lulars primitius han sofert un llarg procés evolutiu amb l'ajuda de substàncies nutritives de la màxima qualitat, és a dir, les vitamines i els minerals coneguts i desconeguts per nosaltres.
Durant aquesta evolució es van desenvolupar i han donat a llum diversos organismes més complexos. Podem veure la breu recapitulació d'aquest desenvolupament històric dels organismes en l'embrió d'un animal, des del moment de la seva fecundació fins al seu ple desenvolupament. El mateix procés es repeteix durant el desenvolupament de les cèl·lules humanes individuals.

En una glàndula determinada, cada cèl·lula especialitzada posseeix mecanismes particulars, que només es poden organitzar i fer que adquireixin la capacitat de treball actiu mitjançant el subministrament de components nutritius especials. Ara, les matèries primeres necessàries per a les funcions productives d'aquests mecanismes poden ser proporcionades únicament per aliments crus. Cap abella pot fer mel amb el nèctar de flors cuites!

Quan els components especials no arriben a la cèl·lula en quantitats suficients, el seu desenvolupament s'alenteix o fins i tot pot aturar-se. Això dóna lloc a una varietat de cèl·lules malaltes, com ara cèl·lules grasses, anaplàsiques, malignes o cancerígenes, macròfags, megacariocits, policariòcits, etc.

Així, no només la majoria de les cèl·lules de la glàndula en qüestió no ho fan assolir l'especialització (diferenciació), però també les matèries primeres necessàries per a la secreció de fluids no arriben a les poques cèl·lules que encara conserven la capacitat de treballar com a conseqüència de la qual cosa la glàndula no és capaç de mantenir el seu nivell de producció adequat. És d'aquesta manera que és la glàndu

afectat per la malaltia. També es pot produir un desenvolupament insatisfactori i un funcionament inadequat de les cèl·lules en tots els altres òrgans i sistemes, donant lloc a l'aparició de malalties corresponents.

De vegades, una determinada glàndula o òrgan està danyat fins a tal punt que la seva eliminació esdevingui inevitable. En lloc d'adoptar les mesures més naturals per evitar la destrucció d'aquest òrgan en primer lloc, els homes es prenen el major problema per eliminar-lo i després s'enorgulleixin de fer un miracle com aquest. Per a una persona crudivegana està ben clar que cap fàrmac pot restaurar una cèl·lula degenerada al seu estat normal i tornar-hi la seva capacitat de treball adequada.

El que menja cru no té por dels microbis, perquè està protegit contra ells per forces naturals. Els microbis no poden danyar les cèl·lules totalment desenvolupades i especialitzades (diferenciades). Escampen els seus estralls sobre les cèl·lules febles i delicades.

En realitat, el menjar cuinat deu la seva existència a aquells pocs nutrients crus que de vegades menja només per plaer, sense tenir en compte la seva total importància. Ara, com que l'organisme humà pot mantenir la seva existència amb una quantitat increïblement petita d'aliments, aquestes petites quantitats de nutrients crus són suficients per mantenir-lo viu durant un temps.

Avui, fins i tot els més grans experts en nutrició solen considerar que la putrefacció i la contaminació són els únics defectes dels aliments. Consideren nutritius, saludables i normals tots aquells aliments que són frescos, nets i "ben cuinats". L'absència de milers de components essencials en ells no sembla preocupar-los gens. Quan se'ls recorda, responen que també mengen fruita. Aquesta és una resposta molt sense sentit. Les malalties de l'organisme humà s'originen pel fet mateix que separem els constituents nutritius els uns dels altres i després els consumim per separat, com per casualitat, sense cap pla adequat.

El valor nutritiu dels aliments s'ha de buscar no en la varietat dels aliments consumits, però en la varietat dels components que la componen

aquells aliments. L'herba més comuna, per si mateixa, és més rica en la quantitat dels seus components nutritius i en tota la col·lecció de la multitud de plats servits en els banquets més sumptuosos. Aquest és el veredicte de la ciència.

Tenen lloc nombroses conferències mèdiques per a la prevenció de malalties on, després de parlar durant hores sobre temes secundaris, els més destacats representants de la ciència mèdica es reuneixen al voltant de taules ricament decorades per als seus sopars. Aleshores, ignorant els aliments bàsics i totalment equilibrats, que es formen en el meravellós laboratori de la natura per a la prevenció de malalties i que comprenen milers de substàncies vives, s'omplen a través dels plats amb els cadàvers degenerats i morts. Pitjor encara, molts d'ells, considerant que els nutrients naturals no són del tot essencials, completen el seu programa d'alimentació amb cafè i cigarrets. Que els metges em disculpin aquesta restricció, però després d'una mica de contemplació segurament hauran d'estar d'acord amb mi que aquest no és el sistema d'alimentació correcte i que ja és hora que es plantegin seriosament fer un canvi bàsic en els actuals costums erronis d'alimentació.

En un moment, en certs països asiàtics, els criminals que eren condemnats a mort s'alimentaven només amb una dieta de carn cuinada. Normalment morien en uns 28-30 dies, mentre que en cas de fam completa un home pot romandre amb vida fins a 70 dies. Això vol dir que no només la carn cuita és un aliment pobre, sinó que, amb les toxines que produeix, és realment un verí que mata una persona en relativament poc temps.

Generalment se sap que les persones que consumeixen una quantitat excessiva d'arròs polit estan subjectes al beriberi, que mata el pacient després de causar un gran patiment. Ara potser el símptoma més important del beriberi és la polineuritis, però aquest no és l'únic símptoma de la malaltia; és només un d'un gran nombre de símptomes. Tampoc és la deficiència de vitamina B1 l'única causa d'aquesta malaltia, com se suposa en general. L'arròs polit no conté cap de les vitamines conegudes o desconegudes. Pa blanc i, en general, totes les preparacions

de farina blanca tenen exactament les mateixes característiques que l'arròs polit. El mateix passa amb el sucre artificial i els greixos clarificats, que només són els representants d'un o altre dels milers de constituents nutritius.

Els aliments anteriors, que formen la dieta bàsica del menjar cuinat, són els principals factors que causen la mort, només que maten una persona sota l'aparença de diarrea, malalties infeccioses, reumatisme, gota, esclerosi, diabetis, apoplexia, càncer i nombrosos altres malalties. De vegades maten només amb un any, d'altres amb cinc, 10, 50 o 70 anys, segons les proporcions relatives de les dues categories d'aliments consumits (aliments cuinats i aliments crus) i el grau d'herència. resistència transmesa a l'individu.

Com a conseqüència d'una alimentació defectuosa, avui en dia moltes mares no tenen llet per alletar els seus nadons i, per tant, algunes d'elles alimenten els seus nadons amb llet en sec, galetes, pa blanc i te. De manera molt natural, el nen comença a desaprofitar-se i demaciar-se. Els hospitals infantils i els orfenats del món estan plens d'aquests pacients.

N'hi ha prou amb donar a aquests nens només dos gots de suc de fruita diàriament per tal que puguin recuperar completament la seva salut en quinze dies. Però els dietistes addictes als aliments, ignorant la necessitat de la fruita, duen a terme tota mena d'experiments dolorosos sobre el cos desaprofitat del nen, i després de treure'n les últimes gotes de sang, intenten nodrir-lo amb llet seca, extractes de carn. , vitamines artificials i diverses drogues. És a dir, prescindint de l'equilibri harmònic dels constituents nutricionals que la natura proporciona liberalment, comencen a fer experiments sobre el cos demacrat d'aquell nen mitjançant uns quants constituents sobre els quals han obtingut alguns coneixements fragmentaris als seus laboratoris. Si aquest nen no obté aliments naturals d'una manera o altra, segurament morirà i, de fet, aquestes morts es produiran en milers. Però, el que és encara més terrible, molts dietistes ingenus no permeten que aquests nens mengin fruita crua en la creença que els seus estómacs febles no podran digerir-la o, en el millor dels casos, deixen la qüestió de la fruita a la discreció del pares dels fills, respecte

com un luxe innecessari de poca importància. Testimonieu el fet que a molts hospitals trobareu carn, galetes, llet deshidratada, sucre, te, margarina, arròs, pa blanc, vitamines artificials i medicaments tant com vulgueu, però no veureu un únic dispositiu per esprémer fruita. sucs, i la compra de fruita ni tan sols és obligatòria. D'aquests hospitals es treuen desenes de cadàvers de nens, però ningú no vol fer responsable d'aquestes morts el sistema de nutrició antinatural.

Faig una crida als sentiments humanitaris de tots els metges. Que estudiïn seriosament aquest assumpte. Demano a tots els professors universitaris i a tots els organismes responsables i ministeris de salut de tots els països del món si estan preocupats per la salut i el benestar de la seva gent o no. Si ho són, s'han de posar a treballar sense demora. Les meves afirmacions no són meres hipòtesis, sinó fets irrefutables, que presento al lector no com a resultat d'experiments amb conillets d'índies, sinó per l'exemple viu de la meva família i de mi mateix.

La millor manera de prevenir i curar malalties i alhora d'elevar el nivell de vida és que cada ministeri de salut destini un pressupost insignificant per a l'establiment de departaments d'informació, amb la finalitat expressa de posar en coneixement de les masses. el mal fet per la cuina, així com pels aliments mancats de vitamines, especialment el pa blanc, l'arròs, la carn, els greixos clarificats, el sucre, el te, el cafè, les begudes alcohòliques i no alcohòliques. Aleshores, haurien de persuadir les persones perquè redueixin el consum d'aliments cuinats en la mesura del possible i introdueixin canvis graduals en els seus hàbits nutricionals.

Naturalment, com que tots els homes no són sensibles, no és possible fer que tothom mengi crua alhora, però és essencial que la gent conegui les matèries primeres adequades del seu cos des de la seva infància, s'alliberi de prejudicis erronis i perillosos, i hauria d'adonar-me que no és la sopa de pollastre, l'arròs, les costelles, els ous i el bistec els que els donen salut i força a ells i als seus fills, sinó blat germinat, pastanagues, tomàquets, fruits secs, raïm, etc. Prenent el meu cas. com a exemple, com a resultat de menjar carn i altres aliments cuinats durant 52 anys, havia perdut totes les forces i podia

no pujar dos graons sense sentir-se sense alè; però avui, després de vuit anys d'abstenir-me de cuinar, puc córrer muntanyes amb la màxima facilitat.

No sé per quins motius científics avui dia a moltes llars i llars d'infants posen caixes de galetes a disposició dels nens, per ajudar-se sempre que ho desitgin.
Les caixes d'aquestes substàncies pernicioses s'han de substituir per cistelles de fruita fresca, pastanagues, cogombres i tomàquets a l'estiu, i de fruita seca a l'hivern, de les quals els nens poden menjar lliurement i tant com vulguin a tota hora. del dia. Llavors tothom veurà com, per les mateixes lleis de la natura, els nens començaran automàticament a consumir fruites en lloc d'aliments degenerats, assegurant així la seva pròpia salut amb les seves pròpies mans.

El sistema de menjar cru s'hauria d'adoptar als hospitals de tot tipus dels pacients i el públic s'hauria d'informar dels resultats obtinguts.
Es poden fer reformes molt útils als restaurants públics. Sense privar completament els addictes als aliments dels "plaers" dels àpats cuinats, per mortals que són, de moment, és possible reduir-ne la quantitat almenys en un 50 per cent i substituir la pèrdua per amanides fresques i compotes crues, i per les nombroses varietats de fruits de temporada. D'aquesta manera, no només els àpats seran més variats i agradables, sinó que també s'enfortirà la salut de la gent i s'aconseguirà un estalvi considerable en l'economia pública.

Un cop el públic conegui els danys que fan els aliments cuinats, intentarà evitar-los. Hi trobarà, també, un gran nombre de persones sensates que, ofegant la veu de la seva addicció, seguiran el nostre exemple i amb la pràctica del cru complet s'asseguraran la perfecta salut d'ells mateixos i de les seves famílies. Les persones que han perdut tota esperança de recuperació o que s'han desfigurat per una corpulència antinatural s'adonaran que, amb una observació estricta del menjar cru, en només uns mesos podran assolir la salut que sempre han somiat.

La gent publica nombrosos llibres per demostrar la terapèutica propietats de fruites i verdures separades, com ara raïm, dàtils, pomes, òrgans, cebes o raves, i mitjançant el desenvolupament de mètodes especials per consumir-los, intenten investir aquestes operacions amb l'aparença de procediments científics. De fet, totes les varietats comestibles de plantes crues són nutrients perfectes i tenen les mateixes qualitats. Independentment de la malaltia que pateix una persona, satisfan les demandes de l'organisme, regulen les funcions dels òrgans, recuperen la salut del pacient. La informació sobre aquestes veritats s'ha de posar a disposició del públic gratuïtament, ja que és inhumà rebre diners per aquest consell.

La dietètica d'un menjador de cuina està plena de contradiccions fatals. En molts casos es recomana com a útils els aliments nocius, mentre que els essencials es representen com a nocius i estan estrictament prohibits. Això és perquè l'experiència dels cuinats es basa en els efectes immediats, aparents i contradictoris dels aliments i en els càlculs erronis fets al laboratori. Milions de persones innocents moren com a conseqüència d'aquells càlculs contradictoris i erronis.

La guia més fiable és l'experiència fonamental i perfecta del que menja cru, com a conseqüència de la qual tots els errors, contradiccions i malentesos que hi ha en la ciència mèdica, en general, i en la dietètica en particular, són trets a la llum i corregits una vegada. per a tot. Cal multiplicar els exemples d'aquesta experiència arreu i donar a conèixer a tota la humanitat els resultats obtinguts.

És el pitjor dels crims acostumar un nadó nounat a aliments cuinats

Quan tothom es fa evident que menjar cuinat és un hàbit antinatural, que és la causa de totes les malalties humanes i que és una addicció tan terrible que una vegada que un home és víctima de la seva presa sense remordiment, la víctima poques vegades és capaç d'alliberar-se. de nou de les seves urpes. Quin dret té una persona sensata a introduir-la en l'organisme d'un

un nen nounat innocent per les seves pròpies mans? Quin dret té ella de devastar els òrgans del seu nadó amb aliments que han estat cremats, destruïts, morts al foc? No és el més despietat de tots els crims, no és, en efecte, un homicidi, un filicidi brutal? Jo mateix he matat els meus dos estimats fills amb les meves pròpies mans d'aquesta manera i sóc molt conscient de l'enormitat del crim.

En realitat, tots els pares addictes als aliments són filicides. En el present segle ningú mor de mort natural. Totes les morts són el resultat de malalties causades pels àpats cuinats, i les persones que ensenyen als nens a menjar aliments cuinats són els seus pares. Els pares que mengen cuinats han de ser conscients que la responsabilitat de cada malaltia i trastorn dels seus fills recau directament sobre les seves pròpies espatlles. Han de sospesar aquest assumpte més seriosament abans de persistir en el seu camí equivocat habitual.
La base de cada càncer o infart s'estableix amb el primer bocí de menjar cuinat que es dóna al nadó, fins i tot quan la malaltia apareix a una edat més avançada.

Es pot argumentar que és difícil que els adults es vegin completament privats dels aliments cuinats. Molt bé, doncs, en aquest cas, deixeu-los persistir en els seus perniciosos hàbits a gust. Però què és el que els obliga a cremar les matèries primeres integrals d'un nadó, a destruir-los, a privar-los dels seus components més essencials, a convertir-los en substàncies nocives i després a donar-los al nadó? Aquest comportament inhumà cap als nens innocents, aquesta barbàrie, segurament ha de cessar.

No hi ha cap regla de la ciència que impedeixi que un pare doni al seu fill blat germinat en lloc de pa blanc, arròs polit o macarrons; sucs frescos de pastanagues, taronges, raïm i pomes en lloc de llet en sec; fruita crua en lloc de compota; nous, ametlles, mongetes germinades i pèsols en comptes de carn i greixos. En menjant aliments crus, el nen gaudeix d'una vida sana, feliç i llarga, mentre que la dieta alternativa el porta a la malaltia i la mort prematura. Pots estar segur que el nen desitja menjar cru amb tota l'ànima. Demana que rebi les seves matèries primeres en estat intacte i té un dret indiscutible sobre elles.

El metge o el pare que no estigui exempt de sentit comú i de consciència ha d'actuar en conseqüència, sense la menor vacil·lació.

Quan als tres o quatre mesos comencen els òrgans d'un nadó per operar de manera irregular, el metge miope prescriu dos o tres tipus de vitamines artificials en lloc dels milers de substàncies que s'han cremat al foc, o com a molt recomana, com a mena de medicament, unes quantes cullerades mesurades de fruita. suc, posant així en repòs tant la seva pròpia consciència com la dels pares del nadó. Per què un nen hauria de patir deficiència de vitamines, si amb les seves mateixes mans la seva mare no destrueix les vitamines que hi ha en els aliments naturals?

Tanquem els ulls un moment i imaginem-nos en tota la seva totalitat el miracle que fa la natura. Tan bon punt introduïm un sol gra de blat a la fàbrica del cos humà a través de la boca, l'organisme agafa aquest gra, el trenca i el distribueix per tot el cos. Els milers de substàncies diferents que es concentren en aquell gra es mouen en totes direccions i cadascuna d'elles va a complir la seva funció respectiva. Així, els diferents constituents nutritius d'un gra de blat realitzen desenes de milers de tasques diferents i duen a terme les funcions biològiques de l'organisme sense cap defecte o defecte.

Però què passa quan introduïm un bocí a l'estómac pa blanc? Posa l'estómac a treballar sense rumb; es crema i es converteix en calor inútil, o, en el millor dels casos, va a afegir uns quants maons o pedres sense morter sobre unes cel·les indolents i sense valor. El cor d'un home que s'alimenta de blat pur és tan ferm i fort com un gra de blat de moro, mentre que el cor d'una persona que menja el pa blanc és tan feble i friable com el pa que consumeix. D'això, testimoniem el nombre cada cop més gran d'insuficiències cardíaques.

Si per algun miracle el món sencer tornava a la raó avui i adopten la pràctica de menjar cru, amb l'excepció d'alguns casos particulars massa avançats en les seves malalties, no hi haurà morts prematures durant les properes tres o quatre dècades, fins que les persones grans

la gent arriba a una vellesa extrema. Tal com és, les morts causades per menjar cuinat superen diverses vegades les incorregudes en la més gran de les guerres.

En nom de cada nen indefens, faig una nova crida a tots els científics, homes d'aprenentatge, líders de nacions, ministeris de salut, pares i homes de bon cor de tot el món per posar fi immediatament a aquest terrible crim contra els nens petits. El retard de cada dia costa milers de vides innocents. Les persones grans són lliures de sacrificar la seva vida als plaers fatals dels aliments cuinats i, per tant, de suïcidar-se, però qui els ha donat el dret de massacrar els seus pobres fills, sobretot perquè aquests aliments, lluny de donar-los cap plaer, només omplen? els nens amb fàstic? No té sentit argumentar que quan un nen creixi veurà menjar els altres i llavors ell mateix sentirà ganes de menjar. En primer lloc, una barbàrie com el menjar cuinat no pot durar molt i podem esperar amb confiança la victòria primerenca del menjar cru. Després hi ha milions de persones que veuen l'alcoholisme o l'addicció a les drogues dels altres, però es mantenen ben allunyades d'aquests vicis. El meu fill ja té 6 anys *(Això fa referència al 1963, quan es va escriure aquesta secció del llibre)* I ella pot entendre-ho tot; veu el menjar cuinat menjat per altres persones, però ella mateixa el detesta amb tota l'ànima. Quin addicte a l'opi ensenya al seu nadó a adquirir l'hàbit de les drogues des del bressol? Quin sentit comú porta a un home a sacrificar el seu propi fill i fer-lo un primer company dels seus odiosos hàbits per tal de sancionar i perpetuar les seves addiccions personals? Que els pares criïn primer un fill sa d'acord amb les lleis de la natura i després, després que sigui gran, que deixin la seva futura acció a la seva pròpia voluntat, tal com ho fan en el cas de tots els altres vicis.

Després de llegir aquestes línies, cap pare assenyat pot trobar justificació en el fet que altres autoritats hagin donat consells ben diferents. Si persisteix en ignorar la veu de la veritat, ha d'assumir la responsabilitat d'arruïnar la salut del seu fill i minar el seu futur. Una persona ha de no tenir el judici més elemental per substituir 10.000 substàncies per zero substàncies, cèl·lules vives per cèl·lules mortes, matèries primeres totalment equilibrades per material degenerat, naturals.

nutrients per nutriments no naturals, blat germinat amb pa blanc, pèsols per carn i fruita fresca per melmelada.

Els biòlegs gastrolàtrics han de demostrar que la natura ho té S'ha equivocat en no presentar-nos aliments en a Estat Cuit

Faig una crida pública a tots els científics perquè confirmin les meves opinions i declarar-los a tot el món, o demostrar que quan es posen al foc aliments naturals, no es produeixen pèrdues en els seus components nutritius o continguts energètics; no es produeixen morts de les cèl·lules vegetals vives i no es produeixen canvis en la constitució dels àtoms. A més, han de demostrar que en la creació de nutrients per a l'organisme humà, el madur s'ha equivocat en no presentar-nos els aliments en estat "depurat", cuinat o cremat, que les operacions realitzades a les fàbriques i a les cuines. són mesures científiques destinades a corregir els errors de la naturalesa i que les vitamines artificials artificials tenen valors nutricionals més grans que les vitamines que es troben a la natura. En defecte d'això, han d'admetre els tràgics errors que s'han comès fins ara i, eliminant definitivament els plats cuinats, han de refugiar-se en la saviesa de l'univers i deixar d'interferir en la composició dels aliments naturals creats per la naturalesa de la Terra. Que els que es consideren carnívors consumeixin la seva carn, si poden, fresca i sencera, com ho fan les bèsties carnívores, sense matar-ne les cèl·lules ni degenerar-la de cap manera.

No tenim dret a alterar la integritat de les matèries primeres creades per la natura per a l'organisme humà quan, amb tots els mitjans científics al nostre abast, no som capaços de crear el més petit organisme unicel·lular; quan, amb l'ajuda de tots els constituents nutritius que coneixem, no podem alimentar un organisme artificialment i mantenir-lo viu durant molt de temps; i quan amb prou feines hem aconseguit reconèixer una mil·lèsima part de les substàncies d'un gra de blat de moro. És cert que s'ha realitzat una gran investigació i s'han avançat considerablement en el reconeixement de diversos nutrients i, com a resultat, molts nutritius importants.

s'han descobert components, però tots aquests descobriments no poden tenir més importància que la invenció dels satèl·lits artificials. La diferència entre les vitamines artificials i els components nutritius que componen un gra de blat de moro és del mateix ordre que la diferència entre els satèl·lits artificials artificials i els cossos celestes que formen tot el nostre sistema galàctic. Els científics que fabriquen satèl·lits artificials, però, mai pretenen aniquilar les galàxies existents i substituir-les per cossos interestel·lars recentment creats per ells mateixos.

El nostre millor curs és estudiar acuradament les lleis del natural evolució dels organismes animals i vegetals. Però, en cap cas, hem de desfer el treball de la natura i després intentar reconstruir-lo amb l'ajuda d'extractes de glàndules miserables i vitamines artificials.

Quan posem un tros de patata o medul·la a la mantega i comencem a fregir-lo, iniciem el procés de la seva destrucció des del primer moment. De seguida comença a xisclejar, a esmicolar, a tornar-se marró i després a assecar-se, i si seguim l'operació una mica més, es carbonitza i es converteix en cendres mesquines. Aquesta olor apetitosa que fa pessigolles als nostres orificis nasals és l'olor dels components més valuosos dels aliments naturals, que es riuen dels nostres sentits i s'esvaeixen en l'aire.

Els termes "cuina" i "forn" no s'han d'utilitzar en el sentit de preparar, construir i millorar, tal com han estat usos fins ara; s'han d'emprar, més aviat, per transmetre la sensació d'arruïnar, destruir, cremar, matar o aniquilar, perquè amb aquestes operacions destruïm les substàncies més valuoses que són de vital importància per al nostre organisme i així cometem el crim més odiós contra la humanitat. .

Un nadó detesta el gust dels aliments cuinats, que Sembla apetitós només per a l'addicte als aliments, igual que L'opi sembla agradable al drogoaddicte

La gent senzilla podria pensar que seria cruel privar fills del plaer derivat del gust dels aliments cuinats. Tal

la gent hauria d'adonar-se que, de fet, els aliments cuinats no són gens gustosos; semblen gustosos només per a l'addicte al menjar, de la mateixa manera que l'opi sembla agradable a l'addicte a les drogues. Fins ara no hi ha hagut ningú que ens digui aquesta senzilla veritat, perquè des de temps immemorials ningú ha estat lliure de l'addicció als aliments.

Els òrgans d'un nadó només s'adapten a la composició dels aliments crus. El nadó gaudeix molt de les fruites i verdures crues.
Menja, amb la màxima satisfacció, grans crus, patates, mongetes, albergínies, pèsols i llenties, que li senten molt bé, però que són desagradables per a un cuit.

El nen petit no treu cap plaer del gust dels plats cuinats; els detesta i els defuig amb tota l'ànima i és amb gran dolor que s'empassa aquells aliments antinaturals. Però el pare pobre i senzill no ho entén. Es guia únicament per la seva pròpia addicció i, en la seva ansietat per alimentar bé el nen, segueix forçant-li a la gola aquells aliments vils fins al punt que el converteix en un addicte perfecte, arruïnant-li la salut i la felicitat.

Durant els primers anys de la seva vida, el nadó porta una terrible lluitar contra els aliments no naturals. Això és evident per les nombroses dolències infantils i els freqüents trastorns estomacals que pateixen els nens, així com per l'elevada taxa de mortalitat infantil. Un nadó és una fàbrica perfecta de nova construcció. No emmalalteix mai si subministrem nutrients naturals per a les activitats nutricionals normals dels seus òrgans.

L'adopció universal del cru veganisme és l'única manera d'alliberar-ho tot la humanitat de la maledicció de les malalties d'una vegada per totes. La propagació del cru ha de començar per les persones malaltes, els nadons, les persones dotades de la força de voluntat i la saviesa necessàries i els pares sensats dels nens que mengen cru, que estaran obligats a excloure de les seves llars tot rastre d'aliment degradat per tal que per no posar la temptació en el camí dels seus fills. Aquest període inicial d'abstenció voluntària dels aliments cuinats s'allargarà fins al dia en què hi vinguin les autoritats

els seus sentits, i decidiran declarar obligatori el menjar cru, imposant així la prudent voluntat de la natura a les masses ignorants i sense instrucció. Arribarà el moment en què el menjar cru prevaldrà a tot el món. En aquell futur beneït, cuinar serà conegut com un crim.

La suposada dificultat d'abolir ràpidament l'hàbit de menjar cuinat no ha de servir com a excusa per negar el mal que aquest provoca. Ningú intenta justificar el robatori, el robatori i l'assassinat, tot i que no ha estat possible eradicar aquestes plagues nefastes de la societat humana. El punt essencial és que els científics admetin en principi i declarin al públic que el funcionament de la cocció dels aliments és incorrecte, antinatural i perillós, i que és la causa directa de les malalties. La qüestió secundària de posar en pràctica el menjar cru es pot deixar per al curs posterior dels esdeveniments.

El menjar cuinat ha donat lloc successivament a l'addicció als aliments, les malalties, la ciència mèdica i la farmacologia. El propòsit final de la ciència mèdica és reparar i renovar els òrgans degenerats i mutilats de l'ésser humà. En lloc de la ciència mèdica, el que menja cru té la seva ciència o salut, l'objectiu de la qual és prevenir les degeneracions esmentades anteriorment i garantir una vida sana, feliç, llarga i pacífica a les generacions presents i futures. Totes les malalties són causades per la violació de les lleis de la natura. El menjar cru obliga la gent a respectar aquestes lleis.

La pràctica de menjar cru a la meva família

El fet que als 60 anys sigui capaç d'escriure aquestes línies es deu menjar cru. Fa set o vuit anys el meu cor estava en tan mal estat que un cop de cor semblava inevitable. Abans em quedava sense alè pujant uns quants graons; No tenia prou força per aixecar una galleda d'aigua. El restrenyiment, la indigestió, l'ardor d'estómac, l'insomni, el mal de cap, les piles, la gota, l'esclerosi, la hipertensió arterial, la taquicàrdia, la bronquitis crònica, les hemorroides i els refredats freqüents havien estat els companys de la meva vida durant molt de temps. Gràcies a menjar cru m'he desfet de tots aquests trastorns. He baixat permanentment la meva pressió arterial de 18-20 a 13, i el meu pols de 80-90 a 58-60. Sense cap signe de car

Puc caminar fins a Tajrish i tornar (una distància de 24 quilòmetres) en quatre hores, pujar muntanyes com una cabra, pujar maletes pesades per l'escala i quan tinc temps faig un passeig de 12 quilòmetres com a rutina diària. Jo, que en un moment vaig patir bronquitis crònica i em vaig acostar amb la grip diverses vegades a l'any per descomptat, ni tan sols he tingut un refredat comú en els últims anys i he dormit a l'aire lliure durant tot l'any a hivern i estiu, sense la menor por al fred ni als microbis.

Fa anys, vaig tenir un atac de gota tan greu que no vaig poder tocar les articulacions del meu dit gros del peu; avui els puc torçar amb totes les meves forces sense el menor signe de dolor. On del món s'han obtingut resultats similars mitjançant atòfan, ACTH, digitalis, bromurs, iode, aspirina, antibiòtics i milers d'altres medicaments?

Es pot esperar que el cor que funciona a una velocitat de 58 batecs per minut continuï treballant durant molts anys sense estar mai exposat al perill d'un ictus. En condicions de menjar cuinat, com ara la caiguda del pols, només es produeix quan el cor està feble, però en el meu cas és el resultat natural de la regularitat en el funcionament dels meus òrgans digestius.

És extremadament significatiu que sempre que intento sobrecarregar el meu estómac amb diverses vegades la quantitat normal d'aliments naturals, no es queden molt de temps a l'estómac, sinó que passen als intestins alhora i surten del cos en poques hores, sense patir-los. cap descomposició i sense produir el més mínim trastorn digestiu ni causar-me cap molèstia. En aquesta condició, el meu pols augmenta en no més de quatre o cinc pulsacions per minut, mentre que quan intento "satisfer-me" amb menjar cuinat com "un ésser humà normal", el meu cor batega immediatament fins a 85-90. i el meu estómac triga dies a recuperar la seva sensació normal de lleugeresa.

Juntament amb mi, estic criant el meu tercer fill com a menjar cru. Ja té set anys d'edat, però mai no s'ha posat ni un bocí de menjar degenerat a la boca. La seva salut és

encarnació de la perfecció. Ara puc veure quina gran diferència hi ha entre els nens que mengen cru i els que mengen cuinats. És més fàcil criar un centenar de nens que mengen cru que un sol nen que menja la cuina. Mai no es té l'ocasió de preocupar-se per les malalties dels nens com calfreds i refredats, diarrea i restrenyiment, o problemes per menjar massa o massa poc. És tan alegre com una alosa i sempre que vol va a la taula i s'ajuda a tot el que li agrada menjar. Toca, canta i balla durant tot el dia sense cap capritx ni capritx, sense plorar, sense causar problemes als que l'envolten.

Se'n va al llit exactament a les 8 del vespre i, després de cantar per ella mateixa durant uns minuts, tanca els ulls i dorm com una tapa fins a les 6 del matí. A més, és un fet molt remarcable que després dels primers mesos recordem només tres o quatre ocasions en què s'ha despertat durant la nit. Tan profund i sòlid és el seu son que cap soroll o moviment la fa despertar.

Quan altres nens de la llar d'infants s'asseuen a la taula d'esmorzar per prendre pa i formatge, pa i mantega, brioixeria, etc., treu la bossa de fruita que s'ha endut de casa i la gaudeix tranquil·lament.
Quan estem de visita als amics, mira amb total indiferència aquelles taules de te sobrecarregades al voltant de les quals la gent s'asseu i "gaudit" tot tipus de brioixeria i dolços. Mai expressa el desig, ni tan sols per curiositat, de tastar-ne cap. És d'aquesta manera que tots els nens que mengen cru s'han de criar.

La meva dona, a qui mai no he forçat les meves opinions, a poc a poc canviant el seu sistema de nutrició pel bé del seu fill i de la seva salut, ara s'ha convertit en una completa menja crua i està bastant satisfeta amb el seu estat. Per començar, va abandonar la carn per complet i després va reduir els plats cuinats sense carn a un o dos per setmana. A mesura que el nen creixia una mica més, aquestes van ser substituïdes per unes patates bullides que es prenen de tant en tant. Finalment, aquests també es van abandonar completament quan un dia el nen va preguntar: "De què és aquesta desagradable olor, mare?" Després d'això, només va prendre una llesca fina de pa integral que de vegades menjava amb nous, sense que el nen la veia.* Avui veu el meravellós efecte de menjar cru en el seu organisme i no és d'estranya

per tant, que s'abstingui de tots els aliments cuinats. I tot això es va aconseguir sense gaires dificultats, un cop la decisió es va prendre de debò. Quan no hi ha olor de menjar cuinat a la casa, menjar cru es converteix en una qüestió molt senzilla. Aquest és el camí que han de seguir tots aquells pares que valoren la seva salut i estimen els seus fills.

Tots els mals hàbits de l'home són el resultat de cuinat Menjant

El menjar cru expulsarà de l'arena tots els altres vicis com l'alcoholisme, el tabaquisme, l'addicció a les drogues i l'avarícia. Aquestes addiccions ja no poden acompanyar el menjar cru. Aquests vicis són els satèl·lits de l'addicció als aliments.

Amb la victòria del menjar cru, finalment s'establirà una pau duradora al món i entre les nacions. Tots els crims, l'odi, l'enemistat, la prepotència, la gelosia i, en general, tots els mals hàbits de l'home són descendència del menjar cuinat. Amb l'abolició del menjar cuinat, les passions dels homes es calmaran, les seves ments s'ennobliran i la vida es farà tan fàcil que els homes ja no estaran obligats a esquinçar-se la carn o vendre la seva consciència per un embolic de potatge.

La concepció de la dieta s'hauria de limitar a Substitució de la nutrició no natural per la natural Mètode d'alimentació

El menjar cru complet és l'única manera d'alliberar la humanitat de les malalties. Les mitges mesures no han donat mai ni donaran cap resultat. En les presents condicions de menjar cuinat, tots els càlculs acceptats dels valors nutritius de dietes específiques s'han de considerar sense tenir en compte. Sigui quina sigui la malaltia, quan es parla de la qüestió de la dieta hem de pensar només en termes de cru i cuit, natural i antinatural, pur i degenerat. Les recomanacions que es fan cada dia a la ràdio, als diaris i per altres mitjans sobre l'ús de vitamines, minerals i proteïnes específiques, i la informació que es dóna sobre els seus valors calòrics, són totalment

impracticables, inútils i perillosos, especialment quan es basen en l'ús de drogues i aliments d'origen animal.

En considerar les propietats de les substàncies nutritives individuals, no ens hem de preocupar gens de quines vitamines o altres components concrets hi ha en un nutriment en particular. És la presència invariable de tots els diferents constituents en cada bocanada d'aliment que ha de ser obligatòria. Per tant, hem de vigilar que cap dels constituents estigui absent dels aliments que consumim. Aquest és el cas quan mengem qualsevol aliment vegetal cru, mentre que en els aliments cuinats n'hi ha milers.

Durant segles, milers d'especialistes han fet dietètica el seu estudi particular. Però com que només s'han fixat en problemes secundaris i no han tingut en compte els danys causats pel foc de la cuina, les seves investigacions no han aconseguit els resultats desitjats i, pitjor encara, per les seves nombroses contradiccions, han estat desastrosos per a la humanitat. . Fins i tot els vegetarians, que poden ser considerats com els més progressistes d'entre ells, no només han tolerat els danys causats pel foc, sinó que també han suportat l'ús de pa blanc i sucre refinat, que no contenen tots els components valuosos. Tot i això, cal confessar que en la conquesta de les addiccions humanes, els vegetarians han passat pel camí més costerut. El pas més difícil és l'abstinència de carn, després de la qual la substitució d'una dieta sense carn per aliments crus és només un petit pas, tot i que és amb aquest petit pas on han d'assolir el seu objectiu final. Per tant, és d'esperar que els vegetarians de tots els tons d'opinió acceptin els principis de l'alimentació crua i es reuneixin sota la mateixa bandera, per tal de posar les bases d'aquesta vida feliç que sempre ha estat el somni de la humanitat.

Com a expert en dietètica, G. Hauser ha guanyat una gran reputació a Amèrica. Però fins i tot Hauser, progressista com és en comparació amb altres dietistes, no té en compte el mal que fa la cuina i, per tant, intenta restaurar el dany fet a la cuina mitjançant receptes. Suposem per un moment que el seu consell

podria servir per a algun propòsit útil. Però on és l'obrer, el treballador agrícola o l'home corrent al carrer per trobar la quota de mil dòlars que ha de pagar per obtenir informació sobre quanta melassa negra ha de prendre al matí, quant llevat al vespre? , o quants milers d'unitats d'una determinada vitamina ha d'empassar cada dia?

Aquest no és l'enfocament correcte. Cal conèixer el conjunt món tan a fons com sigui possible amb les matèries primeres integrals de l'organisme humà, canviar radicalment els hàbits nutricionals actuals i posar fi a les recomanacions de dietes específiques i vitamines individuals.

Els homes de ciència saben que cap persona que s'alimenta exclusivament d'una dieta de pa, arròs polit o carn pot esperar viure llargament. Però l'home normal no ho sap. Segons la seva opinió, aquests aliments proporcionen una excel·lent alimentació. Com podem garantir que, sota la força de les circumstàncies o per la pressió de la pobresa, un individu no s'alimenti a si mateix i als seus fills només d'aquests aliments i no s'arruïni en conseqüència? Fins i tot el científic més eminent, coneixedor com ell de tot el tema, és incapaç de resistir l'impuls de la seva cobdícia i menja tant d'aquelles maleïdes substàncies que es mata lenta però segurament, i es suïcida massa aviat per mitjà de càncer o un atac de cor. No n'hi ha prou, doncs, amb propagar aquestes idees en llibres; cal mobilitzar els òrgans propis de l'estat per introduir canvis bàsics i planificats en els hàbits nutricionals de la gent. S'han de prendre mesures actives per limitar gradualment el malbaratament massiu de components nutricionals i fomentar el consum d'aliments crus i sense embrutar. L'objectiu final de tota mena de dieta és la alimentació crua, quan la paraula "dieta" perd el seu significat i deixa lloc a l'expressió NUTRICIÓ NATURAL o LES PRIMERES INTEGRADES PER A LA FÀBRICA HUMANA.

L'ús de vitamines i minerals artificials ha de ser Parat

Les quantitats relatives dels constituents nutritius en els aliments naturals varien molt, en el sentit que contra un mil·ligram d'un constituent pot haver-hi una mil·lèsima part de mil·ligram d'un segon constituent i una mil·lònia part d'un mil·ligram d'un terç. Però el constituent que pesa una milionèsima part d'un mil·ligram és tan essencial per a la fàbrica humana com el que pesa un mil·ligram. Ara bé, durant la cocció són precisament aquells constituents que només existeixen en petites traces els que es destrueixen en primera instància.

Un es pot preguntar per què amb matèries primeres tan defectuoses la fàbrica humana no deixa de funcionar alhora, com ho faria una fàbrica normal, sinó que continua les seves operacions durant bastant temps, portant la gent a la conclusió errònia que allò que satisfà la seva gana és nutrició. .

El fet és que el cos humà no és un cos normal fàbrica. És un món enorme amb milers d'habitants, innombrables fàbriques, diverses organitzacions, sistemes, botigues, reserves, etc. Encara que no obté cap mena de nutrició, encara pot mantenir-se amb vida fins a 70 dies o fins i tot més utilitzant les seves reserves emmagatzemades.

Després d'entrar a l'organisme, els nutrients es distribueixen per tot el cos humà per mitjà de la sang i cadascuna de les cèl·lules rep les substàncies adequades a la seva estructura i especialitat. Però les cèl·lules de les glàndules i dels òrgans no prenen res dels pocs constituents degenerats que hi ha en els aliments cuinats en varietats tan petites com es poden comptar amb els dits. Continuen esperant, amb fam i privacions, fins que el seu mestre es digna allargar els dits per servir-se un tros de ceba, verdura o fruita.

L'home no sent la fam de les cèl·lules individuals ja que, malgrat la fam extrema de les cèl·lules glandulars i orgàniques, el seu estómac està ple, la seva addicció està satisfeta, ell mateix està content. Però encara més contingut són les cèl·lules sense valor, indolents i inactives, que devoren amb avidesa els "materials de construcció totalment equilibrats" corresponents.

a les seves estructures i "enfortir i fortificar" el cos augmentant el seu volum.

Aquesta és la raó per la qual amb 50-60 quilograms de cèl·lules superflues i inútils, l'anomenada persona sana, corpulenta i vigorosa no posseeix uns quants centenars de grams de cèl·lules actives i especialitzades, per les quals una o altra de les seves glàndules poden funcionar regularment. i fabricar productes impecables. Mentre les glàndules i els òrgans no hagin estat privats de les darreres restes de cèl·lules actives, un home és capaç d'arrossegar la seva existència d'alguna manera; però quan per fi s'esgoten, la mort es fa inevitable.
Aleshores, la persona "saciada", "fortuna" i "vigorosa" mor per haver mort de fam les seves glàndules i òrgans. Per exemple, les cèl·lules del cor perden la potència i l'elasticitat necessàries per fer les contraccions normals. Aleshores, el cor intenta salvar la situació augmentant el nombre de les seves cèl·lules, com a resultat de la qual cosa s'engrandeix amb cèl·lules formades a partir de proteïnes animals i pa blanc. - Però això no serveix de res, perquè aquestes cèl·lules no tenen la capacitat de realitzar cap treball útil i no triguen gaire a que l'òrgan deixi de bategar del tot.

No sabem amb certesa a quants electors diferents van l'elaboració d'un gra de blat o de qualsevol altre cos vegetal. Prenem un nombre hipotètic, aproximat, per exemple 10.000. Segons les lleis més elementals de la natura, hauríem de raonar que les matèries primeres necessàries per a la fàbrica humana estan compostes per 10.000 substàncies diferents, i en el subministrament d'aquests materials és important tenir especial cura que un o un altre dels components no siguin. absent.
Aquest és el sistema més natural per garantir el funcionament normal de la fàbrica humana.

Vegem ara com es posa cap enrere la dietètica d'aquest menjar cuinat l'edat és. Els homes porten la destrucció massiva d'aquestes substàncies essencials i nodreixen els seus cossos amb només unes poques varietats dels seus components.

Després d'anys d'investigació minuciosa, els biòlegs descobreixen que només hi ha 1015 tipus de substàncies al formatge, la mantega, el fetge o el cervell. S'hauria esperat que confesssin que, com a resultat del seu llarg treball, han descobert que tals i tals aliments consisteixen només en 10-15

tipus de substàncies degradades, desequilibrades, tòxiques, degenerades i mortes, i la dels constituents que formen les nostres matèries primeres, hi ha 9990 varietats i, per tant, aquests aliments són tan deficients, nocius i perillosos que no s'ha de fer servir com a nutrients. recomanat per qualsevol. Però, en canvi, especifiquen un per un els noms de totes les substàncies que han aconseguit trobar en aquells aliments, descriuen detalladament les seves funcions en nutrició i, després d'enumerar les seves propietats, les recomanen com a nutrients "beneficiosos". Ni una paraula esmenten sobre l'absència dels milers de constituents nutritius, ni parlen del seu paper en la nutrició o dels resultats desastrosos que invariablement segueixen a la seva absència.

No obstant això, aquestes consideracions són aspectes força essencials de la pregunta.

Cal tenir en compte que tan múltiples són les funcions del cru aliments en l'organisme que encara que per algun miracle l'home els conegués tots, una vida sencera no seria suficient per a la seva mera descripció. Hem de considerar com una de les lleis elementals de la nutrició el fet que cap constituent nutritiu pot servir al seu veritable propòsit si es pren de manera aïllada, a part del conjunt.

Quan un assenyala fins i tot al científic més famós que hi ha cap rastre de vitamines en el pa blanc que menja, respon, sense la menor vacil·lació, que també menja aliments que contenen vitamines Amb la mateixa justificació un paleta pot posar els seus maons durant tot el dia i aixecar la paret sense cap morter, i després argumenten que hi ha moments en què també utilitza morter. Aquesta és la ceguesa que provoca l'addicció als aliments.

Què és el pa blanc si no midó, sucre, greixos, proteïnes i diversos tipus de sals mortes, és a dir, només les cendres sense vida d'alguns dels 10.000 components que formen la nostra matèria primera? Què és el sucre refinat si no un dels 10.000 anteriors? Què és la carn si no proteïnes que contenen verí i traces d'uns quants components degenerats? Tanmateix, l'home s'omple l'estómac fins al límit amb aquestes poques substàncies i priva els seus òrgans de milers de nutrients realment essencials. Pel que fa als trastorns resultants que es produeixen als seus òrgans, es pot formar

alguna idea visitant hospitals o examinant les il·lustracions dels llibres de text de medicina. Com es podrien causar deformacions, nafres i úlceres tan terribles, si no per l'absència de nutrients superiors?

Tot i que fins ara els científics només han descobert entre 40 i 50 tipus dels milers de constituents nutritius, una gran part de la literatura mèdica es dedica a la descripció dels efectes d'aquestes substàncies, que també constitueixen la base d'una gran quantitat d'altres activitats mèdiques. A més, una vasta xarxa d'establiments comercials s'ha estès per tot el món per a la fabricació i distribució d'aquestes substàncies.

Podríem imaginar-nos quina serà la situació si, en comptes d'aquests 40-50 components, els investigadors aconsegueixen algun dia trobar 400 o 500, per no parlar de 4.000 o 5.000 tipus de substàncies. L'home d'avui sembla haver perdut de vista la integritat de les matèries primeres reals necessàries per al seu cos; o no estan a la seva disposició immediatament o li resulta impossible obtenir-los. Així que ha de mirar cada racó per trobar-los un per un per tal de satisfer les necessitats del seu organisme. Els científics investigadors consideren científiques només aquelles substàncies les fórmules de les quals són conegudes i estan impreses en llibres. Com que no tenen coneixement de les fórmules completes dels components d'un gra de blat, no hi veuen res científic. Es tracta d'una substància "comuna" que es pot obtenir fàcilment, que abunda arreu i que és coneguda per tothom. Però és una cosa ben diferent quan aconsegueixen descobrir un nou constituent nutritiu i trobar-ne la fórmula. Aleshores esdevé científic; el seu descobriment és aclamat com un gran triomf en el camp de la medicina i, a més, introdueix un nou fervor i entusiasme a les fàbriques, farmàcies i clíniques. I tot això és perquè l'home no vol renunciar al seu pa blanc.

Sigui com sigui, la gent ha d'admetre per fi que l'única manera de desfer-se de la malaltia és primer limitar estrictament i després prohibir completament la destrucció massiva dels nostres components nutritius.

Amb aquesta finalitat, els organismes responsables han de fer una publicitat intensiva i ha de prendre mesures actives per evitar la destrucció massiva de

constituents nutritius. Han d'obtenir noves varietats de plats a partir de mescles de crus i recomanar-los al públic, els hàbits nutricionals del qual aniran canviant gradualment. Com a resultat, les malalties que ara afecten la humanitat seran eliminades progressivament i una immensa economia es veurà afectada en el nostre cost de la vida.

Abans de menjar cru, la nostra família solia consumir un quilo de pa diari, mentre que ara un quilo de blat ens dura de vuit a deu dies. Amb una dieta de pa blanc hauria d'haver estat mort fa molt de temps, però gràcies al blat que dóna la vida encara estic vivint, i estic segur que viuré almenys 40-50 anys més.

La comparació entre la salut de menjar cru i Els nens que mengen cuinats són el millor mitjà per confirmar el dany causat per menjar aliments cuinats

Els principis s'han d'adoptar en primer lloc a les guarderies, llars d'infants, hospitals i restaurants, i després s'han de popularitzar mitjançant la publicitat entre el gran públic. Amb uns fets tan clars i irrefutables com els que he presentat, és d'esperar que els científics clars es posin a treballar alhora. Però si volen tenir més proves concretes, proposo la prova següent. Que els infants d'una de les llars infantils es divideixin en dos grups iguals, un dels quals s'hauria d'alimentar amb els mètodes mèdics actuals, l'altre s'hauria de criar pels principis de l'alimentació crua. Aleshores, comparem la salut dels dos grups entre si. No tinc cap mena de dubte que des del principi quedarà clar per a tot el món quin dels dos sistemes de nutrició és realment científic i humanitari. Els mateixos resultats es poden obtenir adaptant el mètode per a la curació dels pacients hospitalaris.

Moltes persones senzilles poden oposar-se a la prova perquè és pecaminós o perjudicial dur a terme aquests "experiments" amb nens. Tanmateix, si aquestes persones pensen una mica més a fons, veuran que no és un experiment per salvaguardar la vida i la salut d'un nen alimentant-lo amb la col·lecció completa dels constituents nutritius purs destinats.

per naturalesa per a l'organisme humà. Els experiments reals són aquelles proves inhumanes que es realitzen sota l'aparença de la ciència amb unes quantes varietats de substàncies sintètiques encara amb prou feines reconegudes al laboratori, com a resultat de les quals milions de nens abandonen la vida en la seva infància, deixant als seus pares amargs. dol. Els experiments són aquelles operacions que juguen amb la salut de les persones amb 1.001 aliments degenerats i verins i creen noves malalties. Aquestes malalties s'anomenen de manera absurda les malalties de la civilització, sense la menor sensació de vergonya davant d'aquesta "civilització" i sense reflexionar que les condicions que van donar lloc a aquestes malalties poden ser anomenades ignorància, salvatgisme o barbàrie, però mai civilització.

Les institucions científiques i els organismes estatals responsables Examineu el problema de menjar cru sense més Retard

He proposat un mètode radical i alhora molt senzill i natural pel qual la humanitat s'alliberarà de totes les malalties de la terra. Es tracta d'una qüestió molt important a la qual tots els científics, metges, intel·lectuals i organismes estatals responsables han de prestar una atenció immediata. Han de demostrar públicament que m'equivoco en les meves opinions i refutar-les mitjançant experiments bàsics, o bé han de confirmar la seva veritat i prendre les mesures necessàries per posar-les en pràctica. En particular, si hi hagués indiferència o silenci per part dels metges, la ciutadania pot interpretar-lo com un cas evident de reticència per la seva part a prevenir les malalties, per tal que no es redueixi el seu camp o funcionament. Personalment, no crec que això sigui generalment cert, perquè pocs éssers humans podrien ser tan despietats; però els metges han de donar una prova positiva que tenen un objectiu més alt i noble que el de fer diners, i que el seu objectiu és, de fet, el servei a la ciència, el servei a la humanitat.

Els metges nobles, d'esperit públic i altruistes assoleixen el seu objectiu aspirat acceptant el menjar cru, mentre que els metges inhumans, egoistes i cobdiciosos hi veuen la seva pèrdua personal. La suposada dificultat de canviar els costums arrelats només pot servir com una fràgil excusa per

velen els egoistes interessos de la gent malvada. El descobriment de menjar cru és la millor oportunitat per distingir el noble del innoble, el bo del dolent, el savi dels ignorants.

No hi ha cap activitat de més valor humanitari que la propagació del cru. Cal despertar a tota la humanitat del seu somni centenari, obrir els ulls, sacsejar-la de la seva letargia i alliberar-la del seu malson actual. Els rics han de donar els seus diners a aquesta causa; els intel·lectuals el seu cervell. És essencial formar societats, establir clubs, publicar diaris i imprimir llibres.

A més, cal construir sanatoris espaiosos amb totes les comoditats per al descans, l'esbarjo i l'esport, i per mitjà d'uns mesos de "presó" per curar, rejovenir, alliberar-se de prejudicis destructius i ajudar i il·luminar aquestes persones. que no tenen la informació i la força de voluntat necessàries.
És molt més útil i desitjable dedicar diners i energia a aquest propòsit que construir edificis inútils que no necessitem, com ara esglésies, escoles i hospitals.
El menjar cru és una pedra de toc per la qual podem verificar quin intel·lectual està realment en possessió d'un judici lliure i sense restriccions, o quina persona està realment interessada en la salut i el benestar del públic. És en lletres d'or que la història anotarà els noms d'aquestes persones.

No és cap pecat dir la veritat

Hi ha gent que m'acusa de tenir una llengua afilada. Quan anomeno assassins, filicides i delinqüents als menjadors cuinats, no faig cap acusació; Només estic dient la veritat, per amarga que sigui aquesta veritat.
Quan una mare omple la boca del seu estimat fill amb menjar calent amb les seves pròpies mans curoses, deteriora els òrgans del seu nadó i el porta a la malaltia ia la mort. Quan un metge prepara una dieta d'àpats "nutritius" i "fàcilment digeribles" per als nens petits i

prescriu píndoles de vitamines artificials a costa de verdures i fruites, comet una infracció encara més gran.

Cada dia observo com, per una estranya ironia del destí, els febles i els malalts consideren curatives aquelles mateixes substàncies que han estat la causa de les seves malalties, i les devoren amb avidesa, mentre, al contrari, defugen amb espant l'únic substàncies (verdures i fruites crues) que els poden recuperar la salut, només perquè els consideren la causa de les seves afeccions. Milions de vides es sacrifiquen només a causa d'aquest error fatal. La persona que penetra en tota la profunditat de la tragèdia no pot romandre mai freda i indiferent.

No existeix cap barrera legal contra la destrucció del Matèries primeres destinades a la fàbrica humana

Quan surt a la llum un lleu defecte en l'equilibri adequat de la matèries primeres subministrades a la indústria d'un comtat, els responsables són acusats de negligència i posats en registre, mentre que els que cometen l'adulteració més horrible en les matèries primeres necessàries per al bon funcionament de la fàbrica humana solen quedar lliures. En l'actual segle d'avenç científic, la persona més ignorant i estúpida té el dret absolut a buscar nous mètodes de degeneració dels aliments naturals, i a elaborar i oferir a la venda els aliments més ridículs. Però el que és especialment estrany és el fet que el gran científic, el gran citòleg, que ha dedicat la seva vida a l'estudi de les funcions biològiques de les cèl·lules vives, o el dietista, el principal objectiu del qual en la seva vida és l'elaboració de la dieta ideal per a l'home, compra un munt de substàncies tan degenerades i les ofereix a les seves cèl·lules, amb la màxima indiferència i descuit, guiant-se només pels dictats del seu paladar.

A primera vista sembla increïble que ens puguem alliberar totes les malalties per mitjà de menjar cru. Però la grandesa de la proposició rau en el fet mateix que allò "increïble" es converteix fàcilment en una realitat realitzada. La dificultat d'abandonar l'addicció als aliments no s'ha de considerar com un obstacle per a la realització de l'ideal de

menjar cru; al contrari, ha de servir com a mesura per mesurar la força de l'enemic de la raça humana i ens ha d'estimonar a fer tots els esforços per evitar l'entrada d'un monstre tan terrible a l'organisme del nadó. Fins i tot aquelles persones que tenen dificultats per abandonar ells mateixos els menjars cuinats, i encara persisteixen en els seus hàbits nocius, han d'afirmar la veritat, i pel bé de la generació en ascens i el futur de la humanitat han de lluitar per la victòria d'aquesta veritat predicant. i exposant els principis de menjar cru i per tots els altres mitjans disponibles.

Per descomptat, per a aquelles persones de ment estreta i endarrerida que estan irrevocablement esbiaixats a favor dels aliments cuinats i de les drogues, els principis de menjar cru són massa avançats, però avui vivim a l'Edat Còsmica, i no a l'Edat Mitjana, quan tota idea progressista o gran invent va ser perseguit durant anys per la canalla ignorant.
Avui, la qüestió de la supervivència o l'aniquilació de la raça humana és la que se'ns planteja. La vacil·lació és inhumana.

Menjar cru garanteix immensos beneficis en públic Economia i eleva el nivell de vida Diversos Temps

Una quantitat increïble de nutrients es destrueix al foc i per les nombroses formes de pelat, refinat i processament. Com a exemple es pot dir que 100 grams de blat germinat tenen un valor nutritiu més gran que el pa blanc que s'obté d'un quilo de blat.
El mateix passa amb totes les altres varietats de blat de moro, llegums, verdures i fruites. Si en l'actualitat prescindim de tots els aliments d'origen animal, els vegetals produïts al món podran alimentar-se per si mateixos diverses vegades la població actual del món, sempre que es mengin en estat cru. El significat real de menjar cru es farà encara més comprensible, quan pensem en la mà d'obra, el temps i els diners que la gent malgasta en destruir aquests nutrients, i després tenim en compte tot.

les despeses mèdiques incorregudes tant pels diferents ministeris de salut com pel públic en general amb l'esperança d'eliminar els estralls provocats als nostres òrgans per la destrucció d'aquests mateixos nutrients. Estic disposat a demostrar la veritat de les meves declaracions mitjançant proves concretes a qualsevol persona que vulgui obtenir més detalls sobre el tema. La història no perdonarà mai aquells responsables de l'autoritat que mostren indiferència en aquest assumpte i tanquen l'oïda davant d'aquestes veritats cridaneres per justificar les seves addiccions personals.

Només hi pot haver dues raons per la seva negativa a acceptar els principis de menjar cru. O bé han de declarar que prefereixen tolerar l'existència de malalties que "privar" a la humanitat dels "plaers" dels plats cuinats i renunciar a la possibilitat de posar en pràctica tota una sèrie de "assoliments científics" aconseguits com a resultat. de molta feina o, amb la realització de les proves bàsiques proposades per mi, han de demostrar que, lluny d'alliberar les persones de malalties, menjar cru els perjudica encara més.
Això ho trobaran força impossible de fer. D'això se'n dedueix que no tenen més alternativa que confiar en el seu primer raonament, l'extrema inhumanitat dels quals és evident per a tothom.

Per això, en nom de tots els nens innocents, demano que els opositors al crudisme presentin les seves objeccions a la premsa, perquè obtinguin la resposta adequada i l'opinió pública tingui l'oportunitat d'extreure les conclusions necessàries i de pronunciar-ne. veredicte final i just.

Tothom ha de reconèixer el cru real i integral Materials del seu cos

Cada individu és l'orgullós posseïdor d'un dels complicats fàbriques del món i és l'únic responsable del bon funcionament de la fàbrica. Cal, doncs, que conegui a fons la matèria primera real, impecable i integral d'aquella meravellosa fàbrica.

La integritat d'aquestes matèries primeres no està determinada per les quantitats de proteïnes, greixos, hidrats de carboni, vitamines, minerals i calories que especifiquen els biòlegs actuals als seus llibres de text sobre nutrició. Tampoc és possible determinar-ho posant una al costat de l'altra llargues llistes de receptes d'aliments cuinats.

Al llarg de milions i milions d'anys i amb els càlculs més precisos, la nostra meravellosa naturalesa ha reunit les matèries primeres integrals necessàries per a l'organisme humà, les ha combinat en perfecta harmonia i en les quantitats necessàries, els ha donat vida i les ha concentrat en vegetals. cossos en forma de cèl·lules vives.
Tot el secret de la nutrició rau en que aquestes cèl·lules estiguin vives o mortes. En cap cas les substàncies constituïdes per cèl·lules mortes poden servir com a matèries primeres per a la fàbrica humana.

L'home no hauria de perdre el sentit de la proporció i regodejar-se dels seus invents més enllà dels límits de la raó. És cert que en l'estudi dels components nutricionals individuals els biòlegs s'han pres una quantitat immensa de problemes i han fet molts descobriments importants, que mereixen plenament el nostre reconeixement. Tots aquests èxits, però, només es poden considerar grans en relació amb el desenvolupament tècnic i mental actual de l'home. Contra la saviesa suprema de la natura, fins i tot els científics més eminents, amb tot el seu aprenentatge i els seus innombrables descobriments, no tenen una visió més gran que un nen de cinc anys. No tenen dret, per tant, a alterar l'harmonia i la integritat de les matèries primeres construïdes per la natura i a imposar al públic la seva part infantil de coneixement com a ciència perfecta.

Sens dubte, en intentar penetrar en els secrets dels aliments l'objectiu final dels científics és reconèixer tots aquells constituents nutricionals que són essencials per a l'organisme humà, determinar-ne les quantitats relatives i integrar-los. En altres paraules, volen preparar artificialment un gra de blat o llentia i donar-li vida. Però allò que l'home ha estat incapaç d'aconseguir després de milers d'anys de treball incessant, la natura avui ens ho presenta gratuïtament. Què més volem? Tenim dubtes sobre la saviesa de la

l'univers o l'addicció a la carn incita l'home a cometre les bogeries més increïbles?

És molt absurd i perillós suposar que necessitem més proteïnes o altres components nutricionals que els que hi ha en els cossos vegetals. Si aquestes últimes només contenen petites quantitats de proteïnes, es dedueix que els nostres cossos no en necessiten més, perquè és precisament amb aquestes quantitats que el nostre organisme s'ha construït i desenvolupat durant un període de milions de segles.

A algunes persones els agrada molt parlar contínuament del cos- materials de construcció. Si les proteïnes animals "totalment equilibrades" i els "àpats nutritius" poguessin augmentar l'alçada de cada generació en tan sols un mil·límetre, avui l'alçada de l'home ja hauria augmentat uns quants metres.

Les vitamines artificials produïdes en massa no poden servir mai com a constituents nutricionals per la raó molt òbvia que, molt sovint, cinc minuts després de la seva entrada al cos humà, aturen completament les funcions del nostre organisme; és a dir, ens condueixen a la mort.

És lamentable miop considerar qualsevol aliment en particular com a font d'una vitamina específica o de qualsevol altre constituent nutricional. Tots els compostos orgànics estan formats per gairebé els mateixos components, però difereixen en les seves propietats físiques i químiques a causa de les diferències en la seva composició i estructura molecular. Així, tothom sap que els alcohols i els sucres estan compostos pels mateixos elements químics (carboni, hidrogen i oxigen), però difereixen molt en color, gust i aspecte. Els ocells es mantenen en gàbies amb un tipus de llavor o gra i els animals domèstics sovint s'alimenten d'un sol tipus d'herba. No obstant això, aquestes criatures obtenen tot el seu subministrament de proteïnes, greixos, vitamines i minerals de l'únic tipus d'aliment que se'ls dóna.

El tractament de les malalties mitjançant falses vitamines, antibiòtics destructius i verins diversos són experiments sense esperança que no es basen en raonaments etiològics i bàsics, sinó en dades simptomàtiques, aparents i contradictòries.

Cap vitamina artificial pot restaurar el meravellós equilibri de les vitamines naturals cremades al foc; cap verí pot regular les funcions biològiques normals dels òrgans i glàndules degenerades; cap antibiòtic pot substituir els antibiòtics naturals destruïts a la cuina.

Els animals curen les seves nafres llepant-les. Les seves secrecions i saliva estan dotades de propietats bactericides. Les secrecions d'un home que menja cuinats, però, estan desproveïdes d'aquestes propietats. El que menja cru evita el perill d'un refredat greu a través de les secrecions alliberades pels teixits de les vies respiratòries, mentre que un que menja cuit produeix corrents d'esput i saliva, però encara no és capaç de resistir aquest mateix perill.

L'era del menjar cuinat és l'edat en què les addiccions, Les supersticions i els microbis regnen suprems

La medicina moderna està envoltada per una xarxa embullada de supersticions vanes. Tota l'activitat mèdica es basa en dades simptomàtiques, aparents, enganyoses i contradictòries, mentre que el principi més essencial i fonamental ha quedat enterrat en l'oblit. Aquest és el fet que EL FUNCIONAMENT EFICIENT DE CADA FÀBRICA ESTÀ SUBMINISTRACIÓ UNIFORME DE LES PRIMERES MATÈRIES INTEGRALES ESPECIFICADES PER L'ENGINYER. En aquest cas, LES PRIMERES MATÈRIES INTEGRALS DE LA FÀBRICA HUMANA SÓN LES CÈL·LULES VEGETALS VIUS I RES MÉS.

Intoxicat per alguns èxits tècnics, l'home d'avui s'imagina a si mateix en el cenit de la civilització, mentre que en realitat arrossega una vida de malson d'allò més primitiva, antinatural i horripilant.
En termes generals, en els camps de la política, l'economia, la moral i la salut, la ment i els sentiments de l'home estan governats i les seves accions estan dirigides per addiccions repugnants i supersticions vanes. Oblidant els problemes més essencials i bàsics de la vida, els homes exageren qüestions bastant trivials d'importància secundària i les converteixen en qüestions vitals, i després malgasten una immensa quantitat de temps i recursos, creen

enemistats, vessar oceans de sang i propagar la ruïna i la destrucció universals.

Els historiadors del passat han pintat amb els colors més repugnants les impostes i els tributs que cobraven els conqueridors estrangers. Mentre que avui, en el moment en què prenen el timó de l'estat, els homes que són considerats civilitzats i il·lustrats utilitzen diversos pretextos legalitzats per confiscar més del 90 per cent dels ingressos totals del seu propi poble per satisfer les seves addiccions i ambicions personals. Fomenten la producció de tabac, begudes alcohòliques i no alcohòliques, te, cacau i cafè, tots els quals perjudiquen la salut de la gent, i després s'enorgulleixen de l'augment dels ingressos del govern obtinguts d'aquestes fonts. També podria el ximple pare de família regodejar-se del seu insignificant cèntim guanyat a costa d'una lliura malgastada pels seus fills i, el que és pitjor encara, al gran preu de minar la seva salut.

Que els suggeriments i recomanacions actuals de vitamines i minerals individuals no aconsegueixen cap resultat útil, pel que es desprèn del fet que, estimulats per l'impuls de l'addicció totpoderosa, els hàbits nutricionals de la humanitat es desenvolupen gradualment en un patró espantós que fomenta la producció d'aliments perillosos mancats de vitamines i minerals. Sense el menor descans ni treva, sorgeixen contínuament fàbriques per a la producció de tabac, begudes alcohòliques i no alcohòliques, galetes, dolços, gelats, embotits, conserves, pa blanc, margarina i altres substàncies perilloses diverses.

Tot això ho demostra en la conducta de la seva vida quotidiana la gent no es guia pel sentit comú, sinó per les addiccions destructives i les supersticions vanes pròpies de la humanitat que menja cuina. Existeixen en aquest món nombroses agrupacions que s'ocupen de qüestions trivials i secundàries d'interès estrictament limitat.
D'ara endavant, el deure primordial de l'home civilitzat hauria de ser dur a terme una campanya urgent i decisiva contra les addiccions i supersticions de tota mena. Aquest és l'únic mitjà bàsic pel qual l'home ho farà

aconseguir la vida plena, tranquil·la, còmoda, sana, llarga i feliç que sempre ha aspirat.

La prova concreta està davant els meus ulls. Mitjançant el menjar cru no només he salvat la meva vida, però també m'he alliberat de totes aquelles malalties que em turmentaven contínuament i m'he allunyat completament d'aquell fantasma inquietant de la mort primerenca. Als 61 anys, quan els menjadors de cuina deixen de treballar i es jubilen, he recuperat la salut, la força, el vigor i l'energia d'un jove de 25 anys.
Durant mesos i mesos treballo 16 hores al dia, sense experimentar la menor sensació de cansament. Estic bastant segur que tornaré a viure tota la vida d'un menjador de cuina.

Sovint s'ha dit que l'home ha de menjar per viure i no viure per menjar. Ara ha arribat el moment de demostrar qui són els que consideren menjar com un mitjà per a un fi i no un fi en si mateix. Que aquestes persones segueixin el meu exemple, entren a l'arena, s'uneixen en una causa comuna, lluiten contra totes les addiccions humanes i obrin el camí cap a una vida nova i feliç per a tota la humanitat.

Els temes tractats en aquest llibre no són qüestions especialitzades que s'hagin de tractar a porta tancada. Són qüestions que afecten a la humanitat en el seu conjunt i s'han de considerar públicament perquè tothom pugui reconèixer la veritable matèria primera del seu cos.

És deure de totes aquelles persones interessades en la salut d'ells mateixos i dels seus fills alçar la veu i exigir que els que s'oposen als principis de la alimentació crua presentin les seves crítiques a la premsa, per tal que tingui la l'oportunitat de donar-los les respostes adequades i, d'aquesta manera, dissipar l'escepticisme de la ciutadania envers la doctrina de menjar cru.

Apèndix

Els lectors dels meus llibres sobre l'alimentació crua solen sol·licitar-me tant en persona com per escrit i demanen els detalls d'una dieta especial per menjar cru. Ara, el que menja cru no té un programa específic per al matí,

sopars del migdia o de la nit. Menja quan vol, el que li vingui de gust i tant com li demana la gana. Però com que els menjars cuinats, acostumats a hores especials i lleis d'alimentació, volen veure també el sistema de menjar cru, regulat per determinades normes, que sigui així. No hi ha cap dany particular.

Per descomptat, està més enllà de la capacitat d'una sola persona per elaborar receptes detallades i planificar diversos menús per incloure un gran nombre de nous plats. La innombrable varietat de plats cuinats i aliments degenerats que veiem avui s'han anat desenvolupant gradualment, al llarg de milers d'anys i amb l'esforç de milers de persones.
Quan la gent estigui per fi convençuda que la manera més sensata d'alimentació és menjar crua, molts tipus de plats salats apareixeran, per dir-ho, d'un dia per l'altre.

Sempre que dediqui unes quantes setmanes del temps que sol dedicar a cuinar, cada mestressa de casa podrà elaborar, segons el seu propi gust, una gran varietat de meravellosos plats nous a partir de les barreges dels nombrosos aliments crus que tenim a l'abast; i en fer-ho, enriquirà al mateix temps el menú general. Prenguem com a exemple la nostra pròpia família.

Després d'una sèrie d'assajos vaig arribar a la conclusió que aliments com ara cereals, llegums, patates, albergínies i medul·les, el consum cru dels quals és considerat impossible pels addictes als aliments, es poden barrejar en diverses quantitats per formar amanides salades com vulguin. fins i tot l'addicte a la carn més convençut.

Posem en remull el blat, les llenties, els cigrons, les mongetes, etc. en abundant aigua. Quan comencen a brotar en un dia o dos, els esbandim amb aigua fresca. Després escorrem aquesta aigua, tapem l'olla amb una tapa i la posem en un lloc fresc. En aquesta condició es poden menjar durant tres o quatre dies. També es poden prendre amb panses, nous, dàtils i molts altres aliments o es poden barrejar amb diverses amanides.

Quan volem preparar amanida, passem blat, llenties, etc. per una picadora, i ratllem les patates i les pastanagues a sobre.

ratllador; després tallem cogombres, tomàquets i cebes a làmines fines amb un ganivet, i triturem el pebrot verd i diversos tipus de verdures verdes.

Ara les barregem totes i hi afegim oli d'oliva cru, suc de llimona fresc i una mica d'aigua fresca de font. També es poden afegir nous, panses, dàtils, etc. Les quantitats relatives dels ingredients depenen del gust individual. A l'estiu és agradable menjar aquestes amanides amb gel.

Prenent com a base el mètode d'elaboració d'aquesta amanida, és possible preparar una gran varietat d'amanides de diferents sabors i aparences utilitzant tot tipus de verdures i altres verdures diverses, com ara espinacs, enciams, albergínies, remolatxa i, en general. , sigui el que aportin les nostres hortes, però els components essencials de l'amanida són els grans, els llegums i les patates.

Aquesta amanida ha de convertir-se en l'aliment bàsic de tota la humanitat. Aquest aliment, que és l'aliment més complet tant per als rics com per als pobres, té els avantatges de ser saludable, enfortidor, satisfactori, nutritiu i barat. És un plat que conté tots els factors essencials per a una vida llarga i saludable. És una recepta contra totes les malalties. Un plat ple d'aquest menjar, juntament amb una mica de fruita addicional, és prou suficient per satisfer les necessitats diàries d'un home i, alhora, oferir-li la millor protecció contra qualsevol tipus de malaltia.

Tenint en compte la caritat relativa de certes varietats de fruites que escassegen a l'hivern, alguns pensen que menjar cru serà bastant car. S'imaginen que el que menja cru s'ha d'alimentar de fruita fresca durant tot l'any. Això, per descomptat, no és cert. Hi ha gent que acaba un àpat enorme amb una generosa quantitat de fruita. Si aquestes persones mengen aquesta fruita només amb una porció del pa que consumeixen habitualment (però en forma de blat cru, és clar), es trobaran totalment satisfetes. D'aquesta manera, s'estalviaran tant la despesa com la molèstia de preparar plats cuinats, te, brioixeria i tota mena d'altres comestibles degenerats.

Hi ha certs aliments, com el blat, les nous, les hortalisses d'arrel, que es troben en totes les estacions de l'any amb només lleugeres fluctuacions en els seus preus. A més, es poden aprofitar les fruites fresques quan són de temporada; així, quan les moreres són abundants, podem alimentar-nos sobretot de mores, i així amb raïm i altres fruites.

Durant l'hivern molts tipus de fruits secs naturalment es poden remullar en aigua freda, convertir-los en compota crua i gaudir amb molt de gust. A aquesta compota li podem afegir alguns fruits secs, festucs, blat germinat, cardamom o vainilla en pols, etc. La compota crua és l'aliment més econòmic i alhora més agradable a l'hivern.

A més de menjar nous, ametlles, festucs i avellanes en estat natural, barrejats amb altres fruits secs, també podem triturar-los i utilitzar-los en diverses altres formes, o bé barrejar-los amb caldo de verdures crues o diverses compotes. La confitura més deliciosa d'un que menja cru és la "Halva" o dolç de nous, ametlles o festucs. Aquests es trituren, es condimenten al gust amb cardamom, vainilla o safrà i es tallen a quadrats petits. Aquesta Halva es menja amb el màxim gust amb diverses verdures verdes. Es pot posar en una fulla d'enciam i menjar com una mena d'entrepà. L'aigua barrejada amb suc de llimona fresc és la millor beguda que es pot donar als nens.

En conclusió, cal tornar a recordar al lector un molt circumstància important que cal tenir sempre en compte. En el període inicial de consum d'aliments crus, els addictes als aliments poden experimentar diverses formes de molèsties, que poden donar la impressió que els aliments crus són perjudicials per a ells i que els debiliten o els emmalalteixen. Cal recordar que totes les concepcions errònies i desastroses existents en dietètica tenen el seu origen en impressions tan aparents i contradictòries. Els símptomes externs, per tant, no han de servir mai d'excusa per deixar la feina a mig fer. Cal esperar els resultats finals, que poden trigar unes setmanes o mesos. Però si els aliments cuinats de vegades es barregen amb nutrients crus, aquests resultats poden ser molt retardats i no ser efectius o no apa

Les seves molèsties no són més que reaccions curatives, i amb la resistència que se'ls mostra podran alliberar-se de totes les malalties conegudes i desconegudes.

La més duradora d'aquestes molèsties és, per descomptat, el desig menjar cuinat. Cal tenir sempre en compte, però, que els impulsos de la "fam" que se senten en aquestes circumstàncies no són estimulats per les cèl·lules normals o sanes, sinó per les cèl·lules degenerades, inútils i inactives i pels verins acumulats en el cos; és a dir, per la mateixa malaltia que malgasta l'organisme. Per tant, és precisament suportant i resistint aquesta sensació de "fam" que podrem eliminar aquests verins, desfer-nos de la presència de cèl·lules sense valor, acumular el complement necessari de cèl·lules actives i assegurar-nos d'una vegada per totes les benediccions de bona salut. La resistència a cada hora d'aquesta "fam" és una victòria en la nostra lluita contra la malaltia.

Teheran, 1963

***

SEGONA PART

La construcció de l'organisme humà

Els temes que parlo en aquest llibre no són problemes especialitzats. Són preguntes que toquen a la humanitat en el seu conjunt. Afecten a tots els que tenen cossos i viuen; afecten a tots els que tenen boca i mengen. És per això que sempre intento escriure en un llenguatge tan senzill com sigui possible, basant les meves conclusions en dades i arguments generals, sense obstruir el meu escrit amb detalls científics i terminologia indigestible que estan fora de la comprensió de la majoria dels meus lectors. En els meus arguments, no em base en una multitud de dades aparents i contradictòries obtingudes al laboratori per mitjans imperfectes o, pitjor encara, en cap suposició errònia basada en aquestes dades. Les proves que presento són les lleis irrefutables de la naturalesa i les conclusions generals que s'obtenen per base

experiència, i que cada individu de tots els racons del món pot provar i comprovar fàcilment per si mateix.

En realitat, la concepció de menjar cru és tan senzilla que es pot resumir en dues frases senzilles: el creador del cos de l'home també ha creat les seves matèries primeres corresponents; sempre que entreguem aquestes matèries primeres al cos en la seva totalitat, sense manipular-les, l'organisme humà completarà tota la seva vida sense sucumbir a cap malaltia.

Qualsevol persona que tingui prou claredat per entendre el veritable significat d'aquestes dues frases i donar-hi la reflexió i la reflexió necessàries pot discernir fàcilment en quin estat deplorable es troba el sistema nutricional de l'home d'avui. També pot veure amb la mateixa facilitat que en l'àmbit de la lluita contra les malalties humanes durant segles passats, els homes han recorregut a mitjans equivocats i perillosos i, a més, tots aquests mitjans tenen molt poca connexió amb les causes fonamentals de les malalties. .

Després d'anys d'estudi acurat i experiència personal bàsica, avui jo No tingueu cap dubte que el sistema natural de nutrició no només allibera la humanitat de tota mena de malalties, sinó que també proporciona a cada ésser humà una vida meravellosament llarga plena de pau, felicitat i confort.

La vida de l'home d'avui és un malson terrible, perseguit per innombrables pecats, addiccions i vicis. En efecte, caldria omplir milers de volums per descriure plenament tots els vicis de l'ésser humà, enumerar detalladament els seus erronis hàbits d'alimentació, assenyalar minuciosament la viciosa corrupció de les seves maneres i finalment indicar-ne un per un dels diferents mitjans equivocats per combatre aquests mals. Però el principal problema que tenim davant nostre és que cada home sàpiga clarament com neixen les malalties i quin és el mètode radical per eradicar aquestes malalties d'una vegada per sempre.

En primer lloc, cal conèixer com és el nostre organisme construït i què és la nutrició.

Com sabem, la vida al nostre planeta va fer la seva primera aparició en forma d'organismes unicel·lulars. Més tard, aquests cossos unicel·lulars individuals van cooperar junts per formar diverses agrupacions i crear organismes pluricel·lulars. La cooperació inicial d'unes poques cèl·lules al llarg del temps es desenvolupa fins a tal punt que dóna a llum un ésser viu de molts milions de cèl·lules.

Cada cèl·lula individual és un organisme complex en si mateix, però tal els organismes tenen les seves diferents etapes de desenvolupament. Els organismes unicel·lulars més primitius eren les amebes de l'estructura més elemental, que es desplaçaven a l'aigua sense cap propòsit aparent. Les seves úniques funcions eren buscar menjar, menjar, digerir i multiplicar-se pel simple procés de dividir-se en dos.
Tenien els seus òrgans digestius rudimentaris, que es van desenvolupar gradualment a mesura que passava el temps. En una etapa posterior del desenvolupament, aquestes cèl·lules es van agrupar per formar organismes pluricel·lulars. En altres paraules, abandonant la seva vida sense rumb d'individualisme deslligat, passen a una vida de cooperació, on cada cèl·lula té una funció particular per realitzar en el patró agregat d'activitats col·lectives.

Compareu la vida individualista de l'home primordial, abans que ell Fins i tot podria parlar correctament, amb la vida cooperativa de les grans nacions actuals, on grups separats de persones treballen junts. Però fins i tot en la nostra societat avançada d'avui es pot trobar personatges inútils, estúpids, paràsits i criminals que recorden els nostres avantpassats mandrós dels temps primigenis. No obstant això, aquestes criatures conviuen amb homes de talent i geni extraordinaris.

El mateix passa amb el cos humà, on les cèl·lules inútils i paràsites continuen la seva lenta existència al costat de cèl·lules extremadament útils en una fase de desenvolupament més avançada. El cos humà té les seves diverses organitzacions i establiments, que s'anomenen glàndules, òrgans, sistemes, etc. Aquests òrgans i sistemes compleixen les seves funcions mitjançant l'esforç simultani de grups particulars de cèl·lules especialitzades. És interessant observar que aquestes cèl·lules especialitzades no realitzen les seves funcions específiques amb l'ajuda d'instruments especials i

equips construïts a l'exterior; més aviat cadascun d'ells es converteix, a través de tota la seva estructura, en una fàbrica molt complexa.

Així, les cèl·lules que formen els ronyons estan dotades d'uns equips especials de drenatge i filtració mitjançant els quals se separen de la sang i expulsen amb l'orina les impureses i els verins nocius per a l'organisme; les cèl·lules de les glàndules prenen les matèries primeres necessàries del líquid intercel·lular (de la qual matèria primera no hi ha rastre en els aliments cuinats) i, convertint-les en hormones, les entreguen al cos; les cèl·lules dels músculs posseeixen un poder contràctil especial que els permet fer moviments corporals i realitzar treballs mecànics pesats; finalment, les cèl·lules nervioses s'alimenten amb metres de fibres mitjançant les quals les ordres del cervell es transmeten a tot el cos. Així, cadascuna de les cèl·lules que formen el cos humà és una fàbrica complicada d'una estructura particular que es diferencia en les seves funcions de les dels seus veïns, començant des de les cèl·lules de les ungles, cabells, ossos, músculs i glàndules fins a les cèl·lules del cervell.

Sens dubte, hauria estat molt interessant tenir-ho completa coneixement de l'estructura de les cèl·lules i de la naturalesa de totes les activitats i processos que hi tenen lloc. Però fins i tot si per miracle l'home pogués penetrar en tots els secrets ocults de les cèl·lules i les seves múltiples funcions, caldria omplir no només milers, sinó milions de volums per descriure'ls, mentre que cadascun de nosaltres necessitaria una dotzena de vides per obtenir només una visió superficial de tot el que s'ha escrit.

Contràriament a les pretencioses afirmacions d'alguns fanfarrons, home té molt poca informació sobre tots aquests temes. Amb cada avanç dels seus estudis hauria d'haver estat cada cop més convençut que els coneixements que havia pogut adquirir era una part infinitesimal del que encara li quedava amagat. Tanmateix, embriagat per uns quants èxits tècnics, l'home d'avui s'imagina a si mateix en el cenit de la perfecció científica i sense cap mena ni entrebanc manipula a voluntat aquell miracle dels miracles, l'organisme humà. De fet, és tan ingenuament presumptuós que per mitjà del més terrible

artificis i amb verins encara més terribles emprèn EXPERIMENTS desesperadament boigs per posar remei als trastorns que han aparegut en aquell organisme. Perquè, efectivament, no s'ha fet res fins ara amb EXPERIMENTS, EXPERIMENTS I ENCARA MÉS EXPERIMENTS. A més, fa aquests experiments no només amb pobres animals indefensos, sinó també amb el seu propi cos, amb els seus estimats fills, amb tota la humanitat. NO VE CAP ALTRES MITJANS PER ACONSEGUIR EL SEU OBJECTIU.

Però sempre hem de tenir en compte un fet irrefutable: un home que no té coneixements adequats del funcionament d'un rellotge normal no s'ha de comprometre mai a reparar-lo, per por de desordenar tot el mecanisme amb un simple moviment equivocat de la mà. Els experiments que fan els científics d'avui sobre l'organisme humà es poden comparar amb l'acció sense sentit de l'obrer que, després d'haver treballat uns dies en una fàbrica, intenta desmuntar-ne la maquinària i tornar-la a muntar.

En el cas d'una malaltia aguda el curandero és sempre la natura, però el La cura s'atribueix a l'eficàcia dels fàrmacs, mentre que en els nombrosos casos en què la malaltia té un curs fatal com a conseqüència directa de l'administració de fàrmacs, la mort sempre s'atribueix al curs natural de la malaltia. Cal subratllar que en les malalties cròniques, els medicaments, per regla general, agreugen la condició i perjudiquen l'organisme.

Aleshores, què ha de fer un home quan els seus òrgans comencen a funcionar de manera irregular? Hi ha algú al món que conegui tots els detalls de l'organisme humà de la mateixa manera que un enginyer coneix els detalls de tots els diferents components de la seva fàbrica, fins a l'últim cargol? És clar que no. Com he dit anteriorment, la reparació de qualsevol mecanisme només es pot confiar a aquell especialista que tingui l'habilitat i la capacitat de separar totes les parts de la màquina donada i tornar-les a unir. Però quina distància està l'home d'aconseguir aquest objectiu en el cas del seu propi cos!

Què ha de fer l'home en aquestes circumstàncies? Ha de creuar els braços i resignar-se als capritxos capritxos del seu destí, o ho ha de fer

portar la calamitat al cap per la invenció contínua de nous verins i pels experiments boigs realitzats amb ells? Ni l'un ni l'altre. Hi ha, afortunadament, un mètode immediat i súper fàcil pel qual l'home pot alliberar-se de totes les malalties.

Quan un enginyer construeix una fàbrica, mitjançant matemàtiques Els càlculs determina la qualitat i quantitat de totes les matèries primeres necessàries per a aquesta fàbrica, així com la cura que s'ha de tenir per al funcionament i manteniment de la seva maquinària. A continuació, garanteix la vida operativa de la fàbrica donada, sempre que les seves instruccions es portin a terme amb cura.

Què és la Nutrició?

De la mateixa manera que cada enginyer fa càlculs detallats per especificar matèries primeres essencials per a la fàbrica que ha dissenyat, així que mitjançant els càlculs més precisos la meravellosa Nature ha desenvolupat les matèries primeres necessàries per a tots els animals, inclosos els humans.

Quan volem construir una fàbrica normal, primer aixequem un edifici adequat, després hi col·loquem tota la maquinària necessària i la dinamo, i finalment, per tal que la fàbrica comenci a produir, li provem el combustible necessari. i matèries primeres. Ara, com que l'organisme humà té una construcció extremadament intricada, les seves matèries primeres són d'una naturalesa corresponentment complexa, que consisteixen en nombroses substàncies.

La natura ha dut a terme una gran quantitat de treballs en aquesta direcció. En primer lloc, per a l'estructura senzilla de les cel·les s'han preparat materials de construcció senzills, que varien segons el tipus de cel·les. Així, les cèl·lules del cabell exigeixen un tipus particular de materials de construcció, les de les ungles un altre tipus. El mateix passa amb les cèl·lules dels músculs, les glàndules, els nervis, etc. Però les cèl·lules d'una estructura tan senzilla encara no serveixen per a res; cada un d'ells ha de disposar ara de l'equipament adequat a la seva funció particular, per a la qual cosa encara calen més materials de construcció. Finalment,

cal subministrar energia a aquestes cèl·lules i proporcionar les matèries primeres necessàries per a les operacions productives de les glàndules.

Amb la seva infalible providència, la natura ha reunit tots aquests materials, el nombre dels quals arriba a desenes de milers. Cadascun d'aquests materials té la seva quantitat precisa. Així, d'un tipus de substància podem necessitar mil grams, d'un altre tipus només un gram, d'un terç tan poc com una mil·lèsima part de gram. Aquesta és la norma operativa a totes les fàbriques. És essencial que aquests materials estiguin sempre a disposició de les cèl·lules en les quantitats predeterminades. En particular, s'ha de procurar que cap d'ells estigui absent de la recollida d'àrids.

Cada persona, docta i senzilla, ric i pobre per igual, és l'únic posseïdor del seu propi cos i l'únic director responsable d'aquest món miraculós de galàxies interiors.

És interessant observar que tots els éssers vius d'aquesta Terra, des de una formiga o un pardal a l'elefant, reconeixen aquesta col·lecció agregada i en fan ple ús per a les seves necessitats nutricionals.

Paradoxalment, des dels albors de la civilització, l'home sol, com a excepció solitària a tot el món, s'ha acomiadat dels seus sentits i ha perdut completament de vista la integritat dels mateixos materials que són indispensables per al seu propi benestar. És per això que treballa dia i nit als seus laboratoris i tallers d'investigació, realitza tota mena de proves i experiments, descobreix materials semblants un a un, els fabrica ràpidament a les seves fàbriques, els inventa noms estranys, els omple en caixes i ampolles. , i els dispersa per tot el món, perquè la gent s'engoleixi i no es quedi amb gana. I a tot això en diuen ciència.

Sense adonar-se del que estan fent, els científics han entrat l'arena desafiant la natura. Cecs per les addiccions, aquests homes són incapaços de veure que al llarg de milions i milions d'anys i amb els càlculs més acurats la nostra mare Terra, en la seva Providència, s'ha reunit, s'ha concentrat en les plantes i ha omplert el conjunt.

món amb aquells components tan nutritius que tot just acaben de començar a reconèixer, un per un.

Tots els organismes vius del món han descendit del mateixos avantpassats, però amb el pas del temps han pres diferents direccions evolutives. La diferència anatòmica i fisiològica entre humans i altres animals és fonamentalment molt petita.

Igual que l'home, aquests animals també tenen cor, pulmons, fetge, ronyons, sang, ossos, cervell, etc. Els seus òrgans demanen exactament els mateixos components nutritius que els òrgans de l'home. El major error comès pel biòleg investigador ha estat perdre massa temps i esforços en la investigació de problemes completament secundaris, insignificants i contradictoris, amb els quals s'ha obstruït el cervell i s'ha embolicat la ment, en lloc de confiar en fets i dades tan generals. com estan a la seva disposició i basant els seus coneixements en els resultats obtinguts per experiments essencialment fonamentals.

Hem de tenir en compte que quan un animal arrenca una fulla "mínica" d'un arbre del bosc, satisfà totes les necessitats del seu organisme amb el consum d'aquesta fulla "simple". En aquesta única fulla, la natura ha concentrat totes aquelles substàncies necessàries per construir noves cèl·lules en el cos d'aquell animal; diferenciar aquestes cèl·lules, nodrir-les i donar-los energia i, finalment, proporcionar les matèries primeres essencials per a les glàndules.

En resum, aquesta fulla comprèn les matèries primeres totalment equilibrades per l'organisme animal; Aquesta fulla és el NUTRIMENT adequat per a un animal.

Totes les varietats de verdures crues consisteixen essencialment en Els mateixos components

Si l'animal anterior, sense trobar res per menjar a part d'aquella fulla, es veu obligat a subsistir amb aquest tipus d'aliment durant mesos o anys, el seu organisme no sentirà cap deficiència de vitamines o altres components nutritius per a això. No fa cap diferència si

en comptes de la fulla d'un arbre, té a la seva disposició algunes altres plantes. El que és important és el fet que els aliments que consumeix siguin NATURALS I INTACTS.

Quan posen una mesura de farratge davant un cavall o un ruc, no es preocupen mai de pensar que la quantitat de proteïnes o vitamines pot ser insuficient per a l'animal, encara que sabem molt bé que els animals també, com els humans, necessiten tot tipus de vitamines, minerals i altres components nutritius.

Tothom pot veure clarament que l'elecció d'aliments a disposició dels milers d'animals diferents és tan limitada que mai no tenen l'oportunitat de triar el que preferirien menjar. Estan obligats a viure de les poques varietats d'aliments comuns que es troben disponibles al seu veïnat immediat.

No obstant això, no podem trobar un sol cas d'avitaminosi o cap altra deficiència nutricional entre ells.

Si agafeu els aliments que consumeixen aquests animals laboratoris de biòlegs, en cadascun d'ells trobaran diverses substàncies de diferents qualitats i quantitats. Aleshores us diran que en una planta concreta hi ha tantes proteïnes, tants greixos i tanta vitamina o una altra. Així, a cada planta enumeraran uns 10-15 components que hagin aconseguit trobar i determinaran acuradament les seves quantitats una per una. Fins i tot en els fruits més rics, el nombre de components que han aconseguit descobrir ha estat estrictament limitat. En realitat, això no prova que cadascun d'aquests aliments estigui format només per la dotzena de constituents que troben; més aviat, és una indicació que la seva habilitat tècnica i els seus recursos són força insuficients per analitzar completament i determinar qualitativament i quantitativament tots aquells constituents que s'han reunit al laboratori de la natura per donar a llum el cos vegetal donat.

Vol dir que en l'aliment particular només han pogut descobrir aquests pocs tipus de constituents; la resta els han quedat amagats.

La raó principal d'això és el fet que les substàncies descobertes Els biòlegs no són els components primaris d'aquestes hortalisses, sinó que són compostos que apareixen de diferents formes en diferents vegetals. En entrar al cos animal, aquests compostos es descomponen i es tornen a sintetitzar, procés durant el qual es formen nous compostos corresponents a les necessitats de l'organisme.

TOTES LES VERDURES CONSUMIDA PLS ANIMALS CONSTISTEN DELS MATEIXS COMPONENTS BÀSICS

Bàsicament, totes les verdures consten de tres classes principals de substàncies. Un d'ells és l'aigua, que a tots ens és familiar. Sabem que no podem viure sense aigua, i potser recordarem que la font d'aigua més pura i segura que coneixem és la que es troba a les fruites i verdures. A continuació, ve el forraj. Aquesta és la substància que constitueix el marc dels cossos vegetals, donant-los forma i fermesa. El gruix no es trenca i s'assimila en els òrgans dels animals; s'expulsa del cos en forma de femta. No obstant això, és un component essencial de la dieta dels animals. Si no hi hagués forraj i els aliments consumits per l'animal fossin totalment trencats i assimilats, els intestins no tindrien res a expulsar, i amb el pas del temps s'arrugarien i s'assecarien. No obstant això, estrany dir-ho, moltes persones són tan miopes que, considerant el forraje com "indigestible", l'eliminen deliberadament dels seus aliments, de manera que gairebé tota la humanitat pateix restrenyiment. En altres paraules, la causa principal del restrenyiment és l'absència de forraj a la dieta. Però per tornar al tema que es tracta, l'última de les tres classes de substàncies de fruites i verdures és el propi nutriment, que és totalment digerit i assimilat per l'organisme.

Les diferències essencials entre diferents vegetals sorgeixen de les variacions en les quantitats relatives d'aquestes tres classes de substàncies. Així, la principal diferència entre l'herba comuna i el fruit és que a l'anterior predomina el forraj, mentre que el fruit només consisteix en una quantitat moderada de forraj, amb molts nutrients concentrats i una quantitat adequada d'aigua. A causa de l'estructura especial de

els seus òrgans digestius i la seva facultat de rumiar, els quadrúpedes són capaços d'aixafar i triturar l'herba, d'extreure els nutrients poc dispersos en ella i d'expulsar la resta del seu cos. Així és com certs animals aconsegueixen alimentar-se del fenc sec o de la palla; el camell és capaç de mantenir la vida sobre els cards del desert i l'ase sobre les herbes més aspres.

D'això, podem extreure la important conclusió que tots els vegetals contenen els nutrients necessaris per al sosteniment dels organismes animals, només en alguns vegetals apareixen de forma dispersa, en altres estan molt concentrats. Entre els aliments naturals, els més nutritius són les nous, les ametlles, els cereals, els llegums, les patates, les pastanagues, els plàtans, el raïm i tota la resta de fruites, després de les quals surten les altres arrels, herbes i verdures; és a dir, els mateixos aliments que l'home ha arrabassat de la boca d'altres animals i s'ha apropiat. No obstant això, sempre que es planteja la qüestió de menjar cru, aquest mateix home respon sense vergonya: "Com puc nodrir-me sense menjar cuinat?" Una frase més vergonyós que no es pot trobar al món, però malauradament l'addicció a menjar cadàvers ha encegat tant la humanitat que és, de fet, la resposta habitual de la majoria de la gent. Els que no tenen l'experiència necessària no poden adonar-se de com de riques i nutritives són aquestes substàncies i de la poca quantitat necessària per satisfer les nostres necessitats diàries. En el meu cas, vaig trigar anys a arribar a la veritat. Però d'això en parlaré més endavant.

Aquells components nutritius que es troben en estat concentrat en el fruit d'un arbre també es troben dispersos en les seves fulles, escorça i branques. Un animal gegant com la girafa es nodreix alimentant-se de les fulles dels arbres. Quan un petit brot d'un arbre s'empelta a un altre arbre, brota branques i finalment dóna el fruit corresponent.
Això és una clara indicació que el brot conté tots els components elementals que són essencials per a la formació d'un determinat fruit.

Ara bé, quins són aquests components elementals? Són els àtoms, que es poden considerar com la partícula químicament indivisible més petita

d'un element que pot participar en un canvi químic, i les molècules, que són les partícules més petites d'un element o compost que normalment poden portar una existència separada. Totes les plantes comestibles consisteixen gairebé en els mateixos elements, per les diferents proporcions i disposicions dels quals es formen diversos compostos, que es diferencien entre si en forma, color i gust. A més, el clau i l'ovella són exactament el mateix. En introduir-se a l'estómac de l'ovella, el clau canvia la seva estructura molecular i es converteix en una ovella.
Hi ha una correspondència similar entre la fruita i l'humà.

Tota vida vegetal i animal no és sinó un intercanvi etern i circulació dels àtoms. És aquí on s'afirma la gran meravella i la natura. Tirem a terra un gra minut no més gran que el cap d'un agulla. Al cap d'uns pocs brota lentament, després brota branques i fulles i, al seu moment, dóna fruit. Més tard es transforma en una vaca, un cavall o un humà que vaga per aquest món durant un temps i després retorna els seus àtoms a la Terra. Allà, sota la influència vivificant de la llum solar, aquests mateixos àtoms reviuen de nou, se'ls respira nova vida i es converteixen una vegada més en les mateixes plantes i animals, per continuar cicles infinits de creació una vegada i una altra.

Però perquè pugui donar a llum un organisme viu, el cos vegetal ha de ser complet i VIU. A més, no n'hi ha prou amb que l'aliment sigui només viu; l'aliment vegetal perfecte ha de ser ACTIU i NO dormit.

La llarga experiència ens ha demostrat que els ocells de gàbia no estan satisfets llavors seques soles. Amb les seves llavors seques també exigeixen menjar fresc. La varietat particular d'aquestes llavors o el menjar fresc no és molt important. L'alimentació perfecta es pot obtenir escollint una determinada varietat de llavors o gra i complementant-la amb qualsevol tipus de fruita fresca de verdura.

Aquest fet ens porta a la conclusió important que l'aliment més perfecte deixa de ser perfecte després d'haver-se assecat una mica. Aleshores

Com podem considerar com a aliment aquelles substàncies que surten dels forns, les cuines i les mandíbules de les màquines rugents?

No obstant això, els organismes animals no pateixen danys greus quan es veuen privats d'aliments frescos durant els pocs mesos d'hivern.
Perquè compensen la deficiència durant la primavera i l'estiu, quan tota la natura torna a la vida. La natura els ha induït a aquest mode de vida. Les llavors, els cereals i els llegums secs són, efectivament, aliments vius, però es troben en estat inert i latent. Afortunadament, es poden despertar, activar i convertir fàcilment en nutrients perfectes si es remullen en aigua i es mantenen a l'aire fresc durant un dia o dos. Per tant, mitjançant el consum de grans germinats (activats) l'ésser humà té l'oportunitat d'assegurar-se una alimentació perfecta en totes les estacions de l'any i en tots els racons de la Terra. Llavors pot utilitzar els milers restants d'aliments frescos i apetitosos per introduir varietat a la seva dieta i fer la vida encara més agradable.

La vida és l'organització de l'energia i la matèria. Quan volem construir una màquina, ajuntem totes les peces necessàries segons el plànol, i tan bon punt s'ha completat l'últim detall, la màquina està a treballar. El factor que posa en moviment la fàbrica humana s'anomena ànima, que unint-se amb totes les altres partícules, completa l'estructura de l'organisme i el posa en moviment.

Les propietats de les proteïnes, vitamines i particulars Minerals i de tots els components nutritius individuals Ja no hauria de constituir una base per a la discussió

A l'últim apartat vam veure que tots els cossos vegetals comestibles estan formats per els mateixos elements, i que les diferències en les seves propietats químiques i físiques es deuen a diferències en la seva composició i estructura molecular. Malauradament, els biòlegs han ignorat aquest fet irrefutable i han basat tota la seva ciència en els diferents compostos complexos que han trobat en els aliments. Intoxicats pels descobriments fets als seus laboratoris, han tancat els ulls en aquell meravellós laboratori de la natura al qual entreguem un gra de llavor tan petit com per

ser gairebé visibles a simple vista i es presenten, a canvi, en poques setmanes, amb l'aliment més perfecte que satisfà totes les necessitats del nostre organisme en tots els aspectes. Però o bé llencen aquesta generosa generositat de la natura o la cremen i la destrueixen, després de la qual cosa preparen, en els seus miserables laboratoris, determinades substàncies mortes que hi tenen una certa semblança remota. Aquests breus que ara dignifican amb diversos noms i números, i els utilitzen per deteriorar, en primer lloc, els seus propis òrgans i els dels seus fills innocents.

Així, després d'haver trobat diverses substàncies diferents al raïm, diuen que els raïms contenen tals i tals constituents, com si no contenguessin res més. Fan el mateix en el cas de tots els aliments naturals i no naturals, i l'aliment en què aconsegueixen trobar algun d'aquests components se'ns recomana com a font del nutrient donat. Com a resultat d'aquesta miopia, els aliments més nocius es representen com a nutrients totalment equilibrats i viceversa.

Només cal agafar un llapis i fer una llista de les substàncies que els biòlegs han descobert en els aliments que es poden obtenir d'una vaca: vedella, fetge, cervell, cor, llet, mel i formatge. Vegem ara si poden detectar totes aquestes substàncies en el trèvol, la palla o les herbes comunes de muntanya en una forma idèntica. És clar que no. Però ningú pot negar que les matèries primeres que serveixen per a l'elaboració del cos de la vaca són aquestes mateixes plantes; és a dir, tota la vaca està formada íntegrament a partir d'aquelles herbes. Si considerem els aliments animals com un aliment completament adequat per a una bèstia carnívora, és perquè tota la carcassa d'una presa amb la seva pell, ossos, sang i carn i, a més, amb totes les seves cèl·lules vives intactes, té un valor nutritiu igual. al de l'herba. Però, quin valor té la llet, la mantega o la carn per separat? Cadascun d'ells té una fracció infinitesimal del valor de l'herba comuna i això sempre que estigui en estat cru. Pel que fa al que queda dels components nutritius d'aquestes substàncies després de la cocció, no necessita amplificació. Per tant, que ens adonem del veritable valor nutritiu de la llet o la carn, glorificat durant segles per persones senzilles!

Per tant, podem jutjar el valor real de tots aquells anuncis que adornen les llaunes i les llaunes d'innombrables varietats de llet deshidratada i degradada.

La justícia exigeix que a partir d'ara els difusors d'aquest tipus d'anuncis siguin portats i castigats severament, perquè la responsabilitat de la mort de milions de nens recau directament sobre les seves espatlles.

Admeto que l'home està sempre ansiós per aprendre coses noves, per penetrar en els secrets de la natura, per eixamplar l'horitzó del seu coneixement. És especialment important que cada posseïdor d'una fàbrica s'hagi familiaritzat amb els secrets de les matèries primeres necessàries per a la seva fàbrica.

Deixem que els investigadors confiquin les seves investigacions a les quatre parets dels seus laboratoris fins al dia en què aconsegueixin fer créixer una planta a partir d'una llavor composta íntegrament de components sintètics fets als seus tallers. Aleshores la seva saviesa serà igual a la saviesa de la naturalesa. Però el nostre món ja està ple d'aquestes llavors, a través de les quals obtenim l'alimentació més adequada que satisfà totes les necessitats essencials del nostre organisme. Aquest aliment està lliure del més mínim rastre de defect
No hi falta cap substància; cap substància és redundant; cada constituent té la seva qualitat, la seva quantitat i la seva funció determinada pels càlculs més precisos.

Ens diuen que consumim proteïnes, ja que les proteïnes són bones per a la salut. Però quant hem de consumir? Hi ha una xifra generalment consensuada per a les nostres necessitats diàries? Els maons són necessaris per a la construcció d'un edifici, però segur que no els podem apilar indistintament ni posar-los els uns sobre els altres sense cap tipus de morter.

Nous tècnics han entrat a la pista. S'han desplaçat l'enginyer experimentat d'una sèrie de fàbriques complexes i ara volen mantenir i operar aquestes fàbriques ells mateixos.
A tot arreu hi ha fragments de matèries primeres amuntegades a l'atzar. Cadascun d'ells pren casualment el que pot posar-hi les mans fàcils i l'alimenta a la fàbrica. Un porta pedres, un altre ferro; una tercera porta argila, una quarta aigua. Tots aquests s'agrupen sense cap pla ni disseny fix, i després van a buscar encara més i més.
Nombroses substàncies orgàniques i inorgàniques en fan contínuament

aparença. Un alimenta la maquinària amb un grapat d'una determinada substància, afirmant que és útil; un altre l'omple amb una galleda plena d'una segona substància, afirmant que encara és més útil. Així, cadascú sufoca la fàbrica amb el que s'imagina com els components de les seves matèries primeres adequades. Es fan experiments, experiments infinits. D'una banda, uns quants ximples han pres el foc a aquelles matèries primeres; d'altra banda, tothom té pressa per recollir les restes que pugui de les cendres fumejants i introduir-les al broquet de la fàbrica.

Naturalment, la fàbrica comença a funcionar de manera irregular. El més irregularment la fàbrica funciona, més multipliquen els seus esforços aquests especialistes en germen. Corren d'aquesta i d'altra manera per buscar nous mitjans i nous materials. En aquest enrenou trepitgen, destrueixen o cremen els components químics més essencials de les matèries primeres, components que de vegades són massa petits per ser notats per ells. Quan veuen que els seus esforços no serveixen de res i l'estat de la fàbrica va de mal en pitjor, s'endinsen encara més en el desert i troben substàncies completament noves que no tenen cap relació amb les matèries primeres de la fàbrica, i intentar regular el funcionament de la seva planta amb la seva ajuda. Durant un temps, una d'aquestes noves substàncies atura el crit de la fàbrica, una altra amortigua el seu grinyol penetrant, una tercera frena la velocitat de funcionament de determinats mecanismes, mentre que una quarta, en canvi, els accelera encara més. Aquests canvis els semblen bons senyals; salten d'alegria i piquen de mans com nens petits, i després procedeixen a la recerca de substàncies "més fortes i efectives". De vegades, determinades seccions de la fàbrica deixen de funcionar del tot o funcionen de manera tan irregular que posen en perill la seguretat dels seus veïns. És llavors quan els homes mostren la seva màxima destresa. Treuen i llencen amb habilitat aquelles parts "inútils".

No és d'estranyar que tots aquests esforços acabin en un fracàs total i que, una rere l'altra, les fàbriques es deixin de treballar massa aviat. Però els enginyers despistats no perden l'esperança.

Persisteixen en els seus experiments desesperats, negant-se a recordar l'enginyer real d'aquelles fàbriques, la seva naturalesa, que han negat.

La comparació contínua del cos humà amb una fàbrica no es fa en sentit figurat. Perquè el cos humà és realment una fàbrica com totes les altres fàbriques, amb aquesta diferència que és molt més complicada que una fàbrica normal i els seus components són tan petits que la majoria són invisibles i incomprensibles per als humans.

Igual que els enginyers anteriors, els nostres biòlegs duen a terme experiments sobre els éssers humans amb els instruments més terribles a mà, amb els aliments més vils possibles, amb diverses preparacions sintètiques i amb tots els verins mortals coneguts per la humanitat. Publiquen llistes interminables amb noms interminables de substàncies i enganyen la gent amb les seves recomanacions enganyoses. Cadascú suggereix el que li agrada, cadascú diu el que li passa pel cap, actuant a l'atzar, segons la regla del polze.
Omplen milers de volums i inunden el món amb ells, tronen per la ràdio, imprimeixen anuncis als diaris.
Però tot el que fan és fals, tot el que diuen és contradictori.
Representen la substància més nociva com a molt beneficiosa, però prohibeixen l'ús d'allò que és essencial. En aquesta barreja de confusió i confusió, els mateixos autors s'endinsen en un laberint de dubtes i indecisió, mentre el seu públic es queda perplex i desconcertat.
Mentrestant, per desgràcia, els més propers a nosaltres abandonen aquesta vida per milions, innecessàriament abans del seu moment.

Faig una crida a tots els homes nobles d'arreu del món perquè surtin de la seva indiferència letàrgica encara que només sigui pel bé de la seva pròpia salut i la dels seus familiars. Que s'uneixin de la mà amb mi perquè amb el nostre poder d'unitat obrim els ulls de la humanitat, modifiquem els actuals hàbits alimentaris erronis i acabem aquestes terribles massacres.

Que cadascú de nosaltres obrim els ulls i observem amb atenció els escàndols impactants que deshonren la civilització moderna. A través de l'actitud equivocada adoptada pels nostres científics, els especuladors i els especuladors han entrat al camp. Els aliments més nocius i molt adulterats s'anuncien lliurement com a fonts riques de vitamines i són

venut obertament al públic. Inclou galetes, dolços, refrescs com Coca-Cola i llimonada, carns putrefactes, llets seques i milers d'altres aliments diversos, que s'han vist totalment privats dels seus components nutritius més vitals i són especialment propensos a causar malalties i matar persones. Les substàncies més curioses es recullen d'aquí i d'allà, es barregen, s'omplen en llaunes i cartrons, s'etiqueten amb una llarga picada de noms de mascotes aparentment científics i es venen al públic crédule com a preparats "dietètics" a preus exorbitants.
Fins a tal punt s'ha comercialitzat la medicina moderna que els laboratoris privats paguen una comissió del 50 per cent als metges pels càrrecs que es fan als pacients que se'ls remet. S'hauria d'omplir centenars de volums si es volgués presentar una imatge detallada de totes les corrupcions del món actual. En l'actualitat, no estic lliure d'emprendre aquesta tasca.

Mentrestant, els biòlegs troben una determinada vitamina durant les seves investigacions. Una mica més tard descobreixen que no es tracta d'un simple compost, sinó d'un complex complex d'una dotzena de substàncies, per a cadascuna de les quals seleccionen un nom. A poc a poc s'adonen que una determinada vitamina no mostra la seva potència en absència d'altres, o bé observen que, en introduir-se a l'organisme, una substància es transforma en una altra i així successivament.

Els efectes de les vitamines artificials sobre l'organisme humà són evidents i contradictoris. Els homes col·loquen els maons d'una casa fila rere fila sense morter i després, per corregir aquest error, preparen un gran barril de morter inferior i l'aboquen a l'edifici tot alhora. Enganxat a la superfície exterior dels maons, aquest morter protegeix l'edifici del vent i la pluja durant un temps, però no penetra a les juntes entre els maons i, per descomptat, no arriba mai a les capes interiors de l'estructura. De vegades s'utilitza una quantitat excessiva d'aquest fals morter; aleshores, qualsevol edifici amb els fonaments una mica inestables simplement s'ensorra. Això és precisament el que passa de vegades durant la injecció de vitamines, quan el pacient mor immediatament després de la injecció. Com es pot representar com a nutrient una substància la més mínima quantitat de la qual mata un home dins?

cinc minuts de la seva entrada al cos humà? Quan els homes tornaran en raó i abandonaran aquestes bogeries? Malgrat la multitud de fracassos, decepcions i desgràcies, els homes persisteixen en el seu camí equivocat i desastrós, negant-se a retrocedir un sol pas.

Contínuament apareixen nous llibres; Les llistes i recomanacions noves s'afegeixen constantment a les antigues i una infinitat de verins flueix constantment de les fàbriques als òrgans dels homes. Tal com està, s'han escrit milers de volums sobre nutrició i temes relacionats, tots amb diferents visions i punts de vista, diferents detalls i particularitats, diferents llistes i taules.

Suposem per un moment que els llibres escrits en particular vitamines i altres components nutricionals, les recomanacions de nutrients i la llista de dietes específiques són certes. Aleshores ens podem preguntar si aquest és realment el sistema pràctic de la nutrició humana i si els que volen viure en aquest món es troben sota la trista necessitat d'haver d'aprendre tots aquests llibres de memòria. Què passarà, doncs, amb els milions de persones que viuen a muntanyes i valls, en pobles i llogarets llunyans, i no tenen l'oportunitat de familiaritzar-se amb aquestes llistes i taules dietètiques? Han de morir de fam?

No, bons amics, desperteu-vos del vostre torpor d'indiferència, perquè aquesta no és la forma de vida destinada als humans. Una vida com aquesta, de fet, no és vida en absolut; és un malson. Hem de provocar una inversió total i immediata de la nostra actitud davant els problemes nutricionals. Les publicacions sobre components nutritius i dietes individuals s'han d'aturar i totes les receptes de vitamines artificials i medicaments tòxics s'han de suspendre alhora.

Només hi ha una manera d'alliberar la humanitat d'aquest malson d'una vegada per sempre, i és introduir un canvi radical en la nostra manera de viure i en els nostres hàbits nutricionals. Aquests hàbits s'han de canviar de manera que es barregin i harmonitzin el correcte sistema de nutrició amb la vida de l'home. Aleshores, l'elecció entre els components nutritius individuals ja no servirà per a cap propòsit útil i la gent no pensarà més en dietes específiques. Només així totalment equilibrat

els aliments s'han de conservar a casa perquè tinguin idèntics valors nutritius; és a dir, cada un dels aliments que consumeix l'home ha de ser un aliment complet en si mateix.

Els lectors no han de pensar que és molt difícil dirigir tota la humanitat per aquest camí meravellós. Només ho sembla a la superfície. Després d'haver passat jo mateix per totes les seves etapes, sé que, lluny de ser difícil, és una tasca extremadament fàcil, a la qual estic disposat a dedicar tot el meu temps i energia.

Hem de crear condicions que permetin que rics i pobres, grans i petits, doctes i senzills puguin portar una vida saludable sense estar en l'obligació constant d'escollir obligatòriament entre els aliments que consumeixen. Aleshores, l'elecció dels aliments estarà determinada pel nostre sentit del gust, les demandes i desitjos del qual seran la nostra guia infal·lible en la selecció d'aliments naturals.

Ens podem preguntar, al cap i a la fi, què busquen i què busquen els biòlegs el seu objectiu final és. Potser ells mateixos no tenen una concepció clara del seu objectiu final, però els diré. Estan intentant esbrinar quin tipus de substàncies necessita el nostre cos per portar una vida saludable. Volen conèixer el bon funcionament de cada vitamina i cada mineral del nostre organisme. Descobreixen que una determinada vitamina estimula el nostre creixement, una altra ens protegeix de les infeccions, una tercera enforteix les dents, etc. Però en comptes de sotmetre's a tots aquests problemes, no seria millor que visitessin les selves d'Àfrica només per una vegada i preguntessin als elefants d'allà quin tipus de pastilles de calci prenen per fer créixer marfil fort, o quines varietats de proteïnes van consumir per acumular la seva enorme massa?

Suposem que després de treballar incessantment durant milers d'anys per fi aconsegueixen el seu objectiu desitjat. Aleshores podran reconèixer tots els components d'un gra de blat o d'algun altre cos vegetal i comprendre tots els detalls de les seves respectives funcions en el nostre organisme. Però el que busquen tan seriosament ja està a la mà i també en abundància. Així han assolit el seu màxim

objectiu, el mateix objectiu que amb prou feines podien esperar aconseguir als seus laboratoris després de milers d'anys. Què més busquen llavors?

Però el lector no ha de suposar que els biòlegs són persones completament sense sentit. Tenen raons per actuar com ho fan i des del seu propi punt de vista són motius força forts i convincents. Perquè els científics són persones "civilitzades i cultes"; no són ni homes primigenis que viuen en boscos foscos, ni viuen en plecs i estables. Llavors, com poden renunciar al seu pa blanc, als seus deliciosos pastissos i pastissos deliciosos i omplir-se la boca de blat cru, igual que els salvatges primitius? És cert, per descomptat, que en convertir el blat integral i sense embrutar en pa blanc o brioixeria, amb l'excepció del midó mort i el sucre, es destrueixen totes les desenes de milers de components nutritius, però això no sembla preocupar-los. Mai ens permeten oblidar que el midó i el sucre sense vida també tenen els seus "beneficis". Aporten les calories necessàries per proporcionar calor al nostre cos, mentre que les demandes dels nostres òrgans, glàndules i nervis són satisfetes amb recursos "científics" tan meravellosos com vitamines artificials, preparats minerals, falses hormones i sobretot una multiplicitat de verins, excel·lents. un altre en força i potència.

Finalment, què passaria llavors amb les indústries, hospitals, metges, infermeres, farmàcies, instruments quirúrgics i altres aparells similars? Quins esforços no s'han fet per adquirir-los i quins treballs no s'han gastat en construir-los! Com podrien abandonar tots aquells "assoliments" pel bé d'aquell blat trivial? Un pas com aquest no es pot ni contemplar, i menys encara fer-ho. Poc importa si milers, no, milions de persones moren d'atacs cardíacs, càncer i altres malalties. Tard o d'hora els homes han de morir de totes maneres, per tant, no és millor que morin una mica abans i alliberar-se de les angoixes i els sofriments d'aquest món? De què serveix viure fins als 200 anys en un món que s'amuntega com està? No us estranyeu saber que hi ha gent amb aquesta actitud mental. De fet, es pot afirmar que la majoria de la humanitat, encegada com està per l'addicció a menjar cadàvers, pensa d'aquesta manera avui. Però declaro solemnement a tot el món que TOTS ELS ÉSSERS HUMANS HEM

CONSUMIR PLANTES EN ESTAT CRU. AQUEST ÉS EL COMANDAMENT DE LA NATURA.

No obstant això, no nego que durant tot el temps el motiu rector dels biòlegs ha estat el desig de servir la humanitat. Però quan vegin el fracàs dels seus esforços, haurien de canviar el seu perillós procediment sense un instant de demora i de seguida haurien d'aturar la publicació de tots els llibres que tracten aquests temes; en cas contrari, segur que mereixin la maledicció de les generacions vinents. Després d'haver reunit tots els fets i xifres contradictòries que es troben als llibres sobre nutrició, he tamisat i sospesat acuradament les proves disponibles i he arribat a la conclusió bàsica que, pel que fa a la nutrició, a partir d'ara, tota la humanitat hauria de pensar igual i alimentar per igual.

Pel que fa a aquesta conclusió, no hi ha d'haver ni escepticisme ni dissidència.

Per tant, atès que els llibres que s'han publicat fins ara que tracten sobre components nutricionals individuals i diverses dietes específiques han realitzat la seva tasca, tots han de ser retirats de la circulació perquè la ment del públic ja no es vegi confusa per les seves teories poc sòlides i contradictòries. . És a dir, tots aquells llibres que tracten sobre les funcions i "beneficis" de les proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i minerals haurien de ser prohibits. També ho haurien de fer totes aquelles publicacions perilloses en què s'intenta demostrar que el valor de determinats aliments rau en algun nutrient concret contingut en ells.

Fins i tot aquells llibres en què els seus escriptors intenten afirmar la superioritat de certs tipus de fruites en comparació amb d'altres han de ser considerats superflus. Com a molt, la investigació futura es pot adreçar a la realització d'experiments generals per tal de proporcionar les dades necessàries per determinar el grau de desenvolupament i els avantatges d'una classe d'aliments en comparació amb altres classes. Per exemple, es poden fer estudis per determinar les grans diferències entre fruites, cereals, llegums, fruits secs, verdures verdes i arrels, si aquestes diferències existeixen, efectivament.

A partir d'ara, hauria de ser el deure principal de tots els escriptors, científics, metges, periodistes i humanitaris progressistes demostrar al públic en general tots els aspectes de l'enorme dany provocat per la degeneració dels nutrients naturals i exhortar la gent a sotmetre's incondicionalment als preceptes. de la natura.

Cos real i cos fals

El consumidor habitual d'aliments cuinats és en realitat una combinació de dues persones en una; té dos cossos. El primer cos, l'HOME REAL, és l'home veritable mateix, que ha estat cridat a l'existència per mitjà de l'alimentació natural i encara es manté amb la nutrició natural. El segon cos, el FALS HOME, ha aparegut per mitjà d'aliments artificials, cuinats i no naturals i continua vivint només amb una nutrició no natural.

Totes aquelles cèl·lules del cos humà que, sent sanes, especialitzades i actives, mantenen la vida i mantenen dempeus a una persona, es construeixen, nodreixen, operen i substitueixen totalment per aliments naturals. Són les cèl·lules que donen força als músculs, regulen les contraccions del cor, transmeten els impulsos del cervell al cos i produeixen secrecions. Al costat d'aquestes cèl·lules molt desenvolupades, hi ha altres cèl·lules que tenen una certa semblança superficial amb les cèl·lules normals, però que tenen, de fet, l'estructura més elemental, no tenen la maquinària i el mecanisme necessaris per a les funcions especialitzades i estan generalment degenerades i malaltes. Aquestes cèl·lules neixen, es crien i es multipliquen completament a costa d'aliments no naturals i degradats.

En l'organisme d'un addicte als aliments cuinats, l'home real ocupa molt poc habitació de fet. Fins i tot en el cas de la persona més prima, una proporció considerable del cos està formada per cèl·lules inactives.

Cada glàndula o òrgan necessita un cert nombre de cèl·lules actives i especialitzades, però tan aviat com es forma el complement necessari d'aquestes cèl·lules, la construcció de cèl·lules addicionals en l'òrgan donat s'atura,

en cas contrari, creixeria fins a una mida desmesurada. Ara, com que les cèl·lules actives només s'obtenen a través de l'alimentació natural, mentre que l'addicte als aliments no proporciona al seu cos la quantitat necessària d'aliments naturals, l'òrgan està obligat a compensar la deficiència resultant i mantenir la seva mida dins de límits raonables acumulant un cert nombre de cèl·lules inactives produïdes a partir d'aliments cuinats. Aquestes cèl·lules inútils i paràsites abunden en tots els òrgans i sistemes d'un addicte als aliments, sense excloure els ossos, les ungles i els cabells.

No obstant això, l'organisme d'algunes persones encara és capaç de lluitar contra dietes no naturals durant un cert període de temps. De fet, es cansa tot el possible per prevenir la formació de l'home fals per disminució de la gana, trastorns estomacals, nàusees, vòmits, insomni, mals de cap i altres mitjans similars. Les persones miopes consideren aquests símptomes de precaució com a signes d'alguna debilitat de l'organisme, per la qual cosa, en lloc d'aturar el consum d'aliments no naturals, fomenten encara més el seu ús per "nodrir i enfortir" el pacient. I quan, sota els continus atacs dels aliments "nutritius", la lluita llarga i prolongada arriba a un final tràgic amb la derrota de l'home real, l'organisme es veu obligat a abandonar la seva resistència tenaç i "adaptar-se" a aquells aliments antinaturals. Aquest és el senyal del naixement del fals home, que aviat comença a devorar com un llop i a créixer irresistiblement. Tanmateix, les persones miopes consideren aquest creixement com un signe segur de recuperació.

Amb el temps aquesta resistència es va anar debilitant, i avui s'ha arribat a l'etapa en què molts nens neixen amb dos cossos. Aquests nens comencen a desenvolupar l'home fals fins i tot abans que vinguin al món. Podeu veure el fals home a cada pas a les natges i cames de les dones, a les galtes grosses dels nens, a les panxes i colls abultats dels homes, i en altres llocs. El fals home deforma les belles figures de les joves donzelles en la seva plenitud de la vida, priva a la gent gran de la seva capacitat de treball. Penetra en el cor, els ronyons, els vasos sanguinis, les glàndules i els teixits dels éssers humans i paralitza les seves activitats. En termes generals, agafa l'home real a les seves urpes i l'estreny i estrangula gradualment.

Quan un addicte al menjar cuinat satisfà la seva fam consumint una mica de fruita, vol dir que en un moment donat l'home real està saciat i ja no té més ganes de menjar. Però el fals home no ha rebut cap part del nutriment natural, així que ara demana el seu propi menjar especial. El que fa que les coses siguin especialment lamentables és el fet que expressa els seus desitjos negatius a través de la boca de l'home real. El desig voraç de menjar cuinat és l'impuls d'aquest monstre i no té cap connexió amb les demandes de l'home real. Aquest desig es transforma en gula en el moment en què les dues passions brutals, l'addicció i els desitjos negatius, s'uneixen.

És aquí on l'home real, sense cap pensament ni reflexió, realitza una tasca menyspreable. Treballa incessantment dia rere dia, guanya diners amb grans dolors i problemes i després, amb dolors i problemes encara més grans, converteix els aliments naturals que ha comprat amb els seus diners guanyats en substàncies nocives, els introdueix al seu cos a través del seu la seva pròpia boca, els digereix en el seu tub digestiu, els absorbeix al seu torrent sanguini i els lliura a aquell monstre, el seu enemic més ferotge, a qui cria i alimenta en el seu propi pit i el cos abominable del qual porta contínuament sobre els seus músculs febles.

Aquí, he de preguntar als biòlegs que elogien les proteïnes i posen falses esperances en la suposada potència de les vitamines artificials, si no tenen compassió d'aquells homes i dones que trontollen i trontollen mentre caminen pel carrer, amb prou feines capaços d'arrossegar l'enorme pes de el fals home sobre les seves cames febles. On és la consciència i la raó d'aquelles persones? Aquelles masses de greix i carn inútils no els donen cap mena de reflexió? Després de tot, la corpulència és el fruit de les seves proteïnes animals "totalment equilibrades" i del seu pa blanc "digerible". Només s'ha d'intentar privar a aquestes persones grasses del seu pa i de la seva carn, i alimentar-los durant un temps amb les lleis més elementals de la natura, i després observar com aquestes masses diabòlics es fonen i desapareixen en pocs mesos.

Quan pensem amb quina facilitat ens podem desfer d'aquells superfluos munts de carn i efecte la recuperació completa pel més simple i

mètode natural, bé ens podem preguntar per què les persones d'alta distinció acadèmica recorren a una varietat de mitjans perillosos i sense sentit, sense cap perspectiva d'èxit.

El fals home no està format només per cèl·lules degenerades, sinó també per fluids superfluos, greixos, concrecions, sals, verins i altres substàncies nocives, que han penetrat i escampat per totes les cavitats i teixits de l'home real. Tota malaltia, sense excepció, es crida a l'existència a les cèl·lules del fals home. També és a les cèl·lules del fals home on neix el càncer.

Les malalties són causades per la infracció de les lleis de Naturalesa

Només hi pot haver dues causes per a l'avaria d'una fàbrica: la manca d'equilibri en les seves matèries primeres i danys incidentals procedents de l'exterior. No hi pot haver cap altra causa. Els danys incidentals que pateix l'organisme humà per fonts externes (cremades, lesions, intoxicacions, etc.) són fàcils d'entendre i no hi ha desacords sobre els mètodes que s'han d'utilitzar en el seu tractament.
Entre aquests danys externs es pot incloure el dany que fan a l'organisme tots els fàrmacs terapèutics autoadministrats, vitamines artificials, minerals, alcohol, nicotina, te, cafè, així com els nombrosos verins que s'introdueixen a l'organisme amb els aliments cuinats. i s'emmagatzemen a cada òrgan.

Les úniques matèries primeres harmonioses i impecables per a l'ésser humà organisme són les plantes crues determinades per la natura. La modificació més petita feta en aquests cossos significa alterar l'harmonia de les matèries primeres de la fàbrica determinada; això, al seu torn, significa dislocar el funcionament correcte d'aquella fàbrica; en altres paraules, significa malaltia. D'acord amb les lleis de la natura, això s'ha de considerar com un axioma, sobre el qual mai no hi hauria cap dubte ni diversitat d'opinió.
Les matèries primeres de la fàbrica humana s'han anomenat ALIMENTACIÓ.

La natura ha construït les matèries primeres necessàries per a l'ésser humà amb uns càlculs tan precisos que quan posem una sola baia de raïm a la nostra boca, aquesta petita baia es trenca i s'estén per tot l'organisme per cobrir totes les seves necessitats sense cap excepció. Aquesta baia construeix primer l'estructura rudimentària de les cèl·lules simples, després construeix tot el mecanisme intern de les cèl·lules diferenciades, proporciona les matèries primeres necessàries per a la producció, neteja i lubrica tots els components i renova les que estan danyades, substitueix les envellides i cèl·lules cansades per cèl·lules joves, subministra combustible als motors i els posa en marxa, proporciona al cos la calor i l'energia necessàries i realitza qualsevol altra tasca que se li demani.

El lector es pot preguntar com és que hi ha persones que de vegades no mengen cap fruita durant setmanes o mesos i, tanmateix, aconsegueixen mantenir-se amb vida. La resposta és que, en termes generals, fins i tot l'addicte al menjar cuinat més confirmat pren una mica d'aliment cru de tant en tant. De vegades, les cèl·lules normals moren de fam durant setmanes i mesos, però com que les fruites són aliments molt condensats i molt nutritius, una quantitat molt petita d'elles manté una persona dempeus d'alguna manera. Però si aquesta inanició es prolonga sense raó (perquè el propi subjecte no sent aquesta fam), apareixen en l'organisme diversos trastorns, nafres i afeccions morboses, la més greu de les quals és l'escorbut.

Durant l'escorbut hi ha un desgast gradual de les cèl·lules, causat per l'absència de constituents nutritius superiors. Més tard, les parets dels capil·lars comencen a esclatar, donant lloc a extravasos de sang. Ara les genives es tornen lívides i esponjoses, les dents cauen i tot el cos del pacient està cobert d'úlceres. En opinió de les persones miopes, aquesta malaltia es deu completament a una deficiència de vitamina C. Tots els aliments cuinats, medicaments i vitamines artificials del món no tenen el poder de salvar la vida d'un pacient així. Si no pren alguna fruita o verdura fresca, la seva mort és inevitable.

La natura ha estat molt indulgent amb els humans, però l'home s'aprofita d'aquesta indulgència. El citòleg nord-americà EV Cowdry

diu: "La pèrdua per a l'economia corporal del servei entrenat per part de cèl·lules que s'han tornat malignes no és greu, ja que hi ha excedents en tot tipus de cèl·lules especialitzades a les quals es pot recórrer en cas de necessitat, conegudes com a reserves fisiològiques. Nou dècimes. de l'escorça suprarenal, 1/2 dels pulmons, 3/4 del fetge, 4/5 de la tiroide i del pàncrees i tota la melsa es poden eliminar amb seguretat" (CANCER CELLS, Filadèlfia i Londres, 1955, pàg. 11). Fins i tot el citòleg més famós del món és tan miope que no considera greu per a l'organisme la pèrdua de nou dècimes d'una glàndula; la pèrdua només li apareix quan l'organisme donat deixa de funcionar completament. Però l'estudi de Cowdry arriba a confirmar la creença dels que mengen crus que qualsevol disminució en la ingesta d'aliments crus va seguida d'una disminució proporcional del nombre de cèl·lules actives i, per tant, de la capacitat de treball d'una glàndula o òrgan determinat. Molt sovint, els òrgans d'un addicte al menjar cuinat mantenen la seva existència mitjançant el treball de només una desena part o una cinquena part del complement normal de cèl·lules.

QUAN ES TENEN DEGUMENT COMPTE DE LES LLEIS DE NATURA LA CAUSA DE CAP MALALTIA QUEDA OCULTA; tot es torna clar com la llum del dia. Tan bon punt el nombre de cèl·lules normals i actives disminueix per la disminució de la quantitat d'aliments naturals consumits, les glàndules i els òrgans fallen en les seves operacions i el rendiment esdevé pobre, insuficient i defectuós, a causa de la deficiència de les matèries primeres. Com a resultat, les glàndules i els òrgans donats es posen malalts. Un cop més, com que queden comparativament poques cèl·lules actives i les que queden es fan fam i s'esgoten, les parets del cor es disten i les vàlvules es fan malbé; les parts sensibles de la pell, els intestins, l'estómac i altres membres del cos que estan sotmesos a una pressió constant estan deteriorades; els capil·lars es dilaten i després rebenten, donant lloc a l'ulceració de l'estómac i els intestins, descàrregues de les mucoses, piorrea, hemorroides, èczema, etc. Les dents es degraden per falta d'alimentació adequada; el cabell es torna gris o cau. Paral·lelament, amb l'acumulació de substàncies tòxiques introduïdes a l'organisme per mitjà d'aliments cuinats, les articulacions queden incapacitades; les parets dels vasos sanguinis estan cobertes de dipòsits durs; pedra (o càlculs) es formen al

bufeta; apareixen l'esclerosi, la hipertensió, la ciàtica, el reumatisme, la gota i moltes altres malalties. Finalment, ara esdevé una tasca bastant fàcil explicar les causes dels atacs apoplèctics i càncer.

Cap menjador cuinat s'ha de considerar sa. Les bases de la seva mala salut han estat posades per la seva mare addicta a la cuina fins i tot abans del seu naixement. Els seus òrgans estan degenerats i a cada moment corren perill o esgoten les últimes reserves d'energia. Després de llegir aquestes línies, qui valora la seva salut i es preocupa per la seva vida ha de prendre una decisió ferma per evitar aquest perill i reparar a fons el dany ja fet al seu organisme. En particular, aquelles persones que pateixen obesitat i hipertensió no ho han de dubtar ni un moment, perquè les seves vides pengen d'un fil. No han de permetre que la paraula nefasta "inesperat" aparegui demà als seus avisos necròlegs. Aquesta paraula és l'evidència més sorprenent de la ignorància grossa de l'home "civilitzat".

El nadó mai ha de plorar sense motiu; mai ha de passar una nit inquieta ni patir mals estomacals, encara menys febre. Tampoc hauria de patir mai manca de vitamines o calci.
Tots aquests són el resultat dels aliments cuinats, les llets i la inferioritat de la seva llet materna que menja cuinada. Declaro una vegada i una altra que és una ofensa molt cruel acostumar un nadó a menjar cuinat. Fins ara, aquest delicte l'han comès tots els pares sense voler; d'ara endavant serà considerat com un delicte premeditat. Demà, cap pare no podrà atenuar la seva culpa.

Abans de prendre la decisió de sotmetre's a una operació quirúrgica, el pacient hauria de recórrer a menjar cru complet. Si l'òrgan danyat no ha perdut completament el seu complement de cèl·lules actives, és possible que recuperi tota la seva capacitat de treball donant a llum cèl·lules sanes i desfer-se de les malaltes.

Mentre hi hagi cèl·lules malaltes a l'organisme humà, hi ha un fort desig de menjar cuinat. Però una vegada que el cos es neteja de les seves cèl·lules malaltes, la vista dels àpats cuinats omple el veritable

home amb fàstic, en lloc de plaer. Com més forta és la sensació de "fam", més profunda i greu és la malaltia. En resum, el desig de menjar cuinat és un desig de malaltia, i la persistència d'aquest desig significa la persistència de la malaltia. Per tant, per sotmetre i aniquilar la malaltia, cal morir de fam al fals home.

Els pacients amb càncer s'han de posar immediatament a una dieta extremadament limitada d'aliments crus, com ara una lliura de pomes o raïm al dia. Aquesta quantitat és suficient per mantenir viu l'home real, mentre que les cèl·lules canceroses, incapaços d'obtenir-ne cap part, aniran morint gradualment. El condemnat a mort segura ja no té dret a gratificar el seu paladar al preu d'agilitzar-ne la fi.

Vegem ara quin servei útil ens poden prestar els 350.000 tipus de substàncies tòxiques que han anomenat drogues.
Poden augmentar el nombre de cèl·lules diferenciades, enfortir les cèl·lules febles o atorgar a les cèl·lules discapacitades una nova capacitat per treballar? Poden subministrar matèries primeres a les glàndules famolencs o substituir els components nutritius destruïts pel foc? Poden enfortir els músculs del cor o netejar els vasos sanguinis de les seves impureses? Poden aturar el flux continu als nostres òrgans de la brutícia i els verins que s'introdueixen al nostre cos amb els aliments cuinats? Finalment, poden separar i aniquilar les cèl·lules canceroses una per una o portar-les de nou al cos? Potser aquests verins formen una part integral de la nostra alimentació i és per un descuit que la natura s'ha oblidat d'incloure'ls en els aliments naturals.

El fet és que l'efecte d'aquestes substàncies és conjurador, enganyós, aparent, contradictori i invariablement nociu.
La vasta literatura sobre les propietats beneficioses de les drogues és el mite de la nostra època. Un món enorme de supersticions manté tots els pobles d'aquest món sota el seu domini absolut i les medicines nefastes prenen el paper de talismans.

Hem de baixar de les cintes de la fantasia i adoptar una actitud realista davant aquests problemes. Una cèl·lula infinitesimament petita en si mateixa, té una estructura més complexa que totes les fàbriques fetes per l'home. Això és

òbvia pel simple fet que, amb tots els seus esforços concertats, els experts del món mai han estat capaços de crear una sola cèl·lula viva. I, tanmateix, cada òrgan està compost per milers d'aquestes cèl·lules. No obstant això, un metge normal s'imagina a si mateix un especialista d'aquells mons extensos. Quan aquest metge gargoteja el nom d'alguna "medicina" verinosa en un tros de paper, suposa ingenuament que pot restaurar les funcions desorganitzades de milers de fàbriques amb la prescripció d'un sol verí. Agafant els meus fills de les seves mans, durant anys i anys, vaig passejar d'un país a un altre amb l'esperança de trobar aquell fabulós elixir vital! És amb la mateixa il·lusió fantasiosa que cada pacient, sigui quin sigui el seu estat, truca avui a la porta del seu metge o ocupa el seu lloc a la cua de l'hospital.

Mentre que l'única cura de cada malaltia està totalment en mans del propi pacient. LES CAUSES DE TOTES LES MALALTIES ES HAN DE TROBAR AL FOC DE LA CUINA. AMB LA DESAPARICIÓ D'AQUEST FOC DESAPAREIXIRÀ TOTS ELS PATIMENTS DE L'HUMÀ. L'alimentació completa crua no només actua com a preventiva de tota mena de malaltia, sinó que cura completament totes les malalties ja contretes, des de les més lleus fins a les més greus i complicades, sempre que l'òrgan afectat conservi encara alguns signes de vida.

En aquest petit llibre, no puc tractar aquest tema en profunditat. N'hi ha prou amb presentar només un exemple. Les malalties cardiovasculars són el mal de la humanitat actual. En alguns països, la taxa de mortalitat per diverses malalties del cor és més de la meitat de la taxa de mortalitat total, i la proporció no para de augmentar. Tots els fàrmacs existents contra aquestes malalties són mesures purament de prestigi. Enverinant el cos, irritant o, per contra, atenuant els nervis i estimulant l'acció del cor, priven l'organisme de les seves restes de força. Testimoni el fet que els metges són les principals víctimes dels cops de cor. No obstant això, entre totes les malalties, els trastorns cardiovasculars són els més susceptibles de tractament. El cru-veganisme posarà fi a totes aquelles massacres sense sentit.

Si el pacient que està condemnat a morir d'infart d'aquí a unes setmanes o mesos ha de buscar refugi en les lleis de la natura i canviar-se avui a menjar cru, sentirà una millora ràpida del seu estat gairebé d'un dia per l'altre. Des del primer dia, els seus vasos sanguinis començaran a perdre ràpidament les seves impureses, i les parets de les seves venes, així com les del seu cor i les seves vàlvules, obtindran una nova vida amb un nou complement de cèl·lules actives, gradualment. recuperant la seva elasticitat i fermesa adequades. Com a resultat, en comptes de morir d'aquí a unes setmanes, el nou recluta per a menjar cru serà capaç d'esperar amb confiança una vida saludable de 50 anys o més. Quan la qüestió és substituir una vida malaltissa d'unes poques setmanes per una vida sana de mig segle, no hem de permetre que la vacil·lació s'enfili al nostre cor. No és prudent considerar les morts com a sobtades i inesperades. Quan veig els bocins de carn i de pa entrar a la boca d'una víctima desprevinguda, imagino la degeneració que aviat s'estarà produint a les parets del seu cor i dels seus vasos sanguinis, i a cada moment li espero un infart.

En termes generals, hi ha quatre causes bàsiques de malalties: 1. Deficiència en el nombre de cèl·lules diferenciades. 2. Insuficiència de les matèries primeres necessàries per a les funcions de les glàndules. 3. La presència de cossos estranys i cèl·lules paràsites a l'organisme. 4. El debilitament de la resistència de les cèl·lules a la infecció bacteriana. El menjar cru s'enfronta a totes aquestes quatre causes des del principi i ofereix la solució real al problema de la malaltia.

No obstant això, en el període inicial de menjar cru, els addictes a menjar cuinat de vegades experimenten diverses molèsties, que poden donar a les persones irreflexives la falsa impressió que els aliments naturals esgoten el cos i perjudiquen la salut. Aquesta concepció errònia és la prova més sorprenent de la miopia de l'home d'avui. La mera idea que la nutrició NATURAL pot anar seguida de resultats no naturals i nocius és una noció molt absurda, que s'ha de desterrar dels nostres pensaments d'una vegada per sempre.

Cal tenir en compte que de 40-50 quilos o més de l'home de cent quilos de pes pertanyen a l'home fals, que immediatament començarà a fondre's i, acompanyat de les seves cèl·lules malaltes, greixos, concrecions i verins, s'abocarà al torrent sanguini, de manera que pugui sortir del cos a través de les diferents excrecions... les femtes, l'orina i la transpiració. En observar substàncies estranyes a l'orina i a la sang, el miope pensarà que es formen a partir de nutrients naturals, mentre que en realitat provenen del cos repugnant del fals home, que a poc a poc es desgasta i deixa l'organisme per sempre. . És per això que la transició a l'alimentació crua no s'ha de controlar amb els criteris habituals de la ciència mèdica; més aviat, ens hem de sotmetre amb confiança a les lleis de la natura i esperar els resultats finals amb paciència i tolerància.

Durant aquest període poden aparèixer símptomes de flatulència, dolors intestinals, mal de cap, vertigen, debilitat general, etc. En determinats casos, l'orina pot tornar-se tèrbol, els peus poden inflar-se, poden aparèixer erupcions al cos i pot haver-hi sequedat i picor en determinades parts de la pell. Tots aquests són processos de purificació i curació, per la qual cosa no s'ha de sucumbir en cap cas a la sensació de "fam" i, entretenir els dubtes sobre la saviesa del Creador, recórrer a sopars "nutritius", proteïnes "totalment equilibrades" i aminoàcids "insubstituïbles" per ajudar. Si un és prou ximple per fer-ho, aquests símptomes desapareixeran de seguida, però en detriment de la salut. Aleshores, l'home fals deixarà un sospir d'alleujament i, rient-se de l'estupidesa de l'home real, començarà a créixer una vegada més amb una nova vida.

Aquests símptomes varien en aparició i gravetat d'un individu a un altre, i fins i tot poden estar completament absents en determinats casos. Per regla general, són susceptibles de ser greus en persones grans i corpulents, lleus en joves i completament absents en els nadons, que començaran a créixer de manera normal. En termes generals, en el cos d'una persona massa grossa el fals home ha estrenyit i demaciat tant l'home real sota la pressió del seu gran pes que d'ell en queda poc més que "pell i ossos". En el període inicial de menjar cru

el pes d'aquesta persona es reduirà tant que aquells que no entenguin la veritable naturalesa del canvi començaran a compadir-ne.
Però aquesta és només una imatge aparent del que realment està passant.
En el cos del que menja cru, l'home real ha començat, de fet, a guanyar pes des del primer dia i, després de desfer-se del fals home, continuarà creixent de manera regular fins que s'assoleixi el seu pes normal. . En una persona molt prima, l'augment de pes de l'home real compensarà la pèrdua que pateix l'home fals, de manera que hi haurà un augment net de pes des del principi.

Aquest creixement de l'home real és especialment ràpid en nens prims, pàl·lids i febles. No hem d'esperar que els nens que mengen crus tinguin la cara tan grassona i amb les cames podrides com els seus companys de jocs que mengen cuinats, perquè la grassa és el signe de l'home fals. Els nens que mengen cru seran prims, musculosos i musculosos. És a través de la pura ignorància que els pares senzills s'alegren de la gordura dels seus fills.

Quan vaig passar per primera vegada a menjar cru, va començar un extens procés de purificació al meu organisme. No vaig experimentar cap símptoma de debilitat, però vaig patir dolors als intestins, els intersticis entre els dits de les mans i els peus van començar a assecar-se, seguit d'escamació i picor, em van aparèixer erupcions al cos i a determinades parts dels peus la pell. assecat i pelat en escates. Els meus peus, que fins aleshores sovint s'inflaven una mica, de sobte es van inflar excessivament, i aquesta inflor va trigar mesos a disminuir. Després d'un temps, la meva orina es va tornar bastant tèrbol. Durant tot aquest període em vaig fer exercici fent caminades més llargues del que havia fet mai abans a la meva vida. Em va quedar ben clar que, sota la pressió contínua de la nutrició natural i l'exercici físic, les concrecions que s'havien acumulat als meus vasos sanguinis i articulacions durant 50 anys de menjar cuinat començaven a fondre's i a desaparèixer. Per tal d'estar més segur de la meva convicció, de sobte vaig deixar de menjar cru i durant tres dies vaig consumir només plats de carn. El primer dia la terbolesa de la meva orina va disminuir, el segon dia només van quedar petites restes, mentre que el tercer dia va desaparèixer totalment.

Quan vaig tornar a menjar cru, la meva orina es va tornar tèrbol, però

no en la seva gravetat anterior, i es va aclarir gradualment en poques setmanes. Els tres dies de menjar cuinat aparentment han alentit el ritme ràpid de purificació del meu organisme. Per cert, vaig fer un altre descobriment al mateix temps. L'aigua presa amb aliments salats va augmentar el pes del meu cos en tres quilos en fins a un dia.
Afortunadament, vaig tornar al meu pes anterior el quart dia després de la represa de menjar cru.

Potser és bo que el nou recluta de menjar cru tingui un abundant sopar després d'uns mesos d'abstinència dels aliments cuinats. En comparar els dos sistemes de nutrició, es convenç encara més que el camí que ha escollit és realment el correcte, i després no somia repetir l'experiment.

La forta inflor dels meus peus va desaparèixer gradualment en pocs mesos. Al mateix temps, també vaig patir algunes inflors més lleus de llarga data; aquests també van disminuir durant els anys següents i finalment van desaparèixer del tot. Els mateixos símptomes apareixen, més o menys, en un gran nombre de crudistes, que m'escriuen sobre ells d'arreu del món.

Més important encara va ser la desaparició de les meves piles. Les hemorroides cròniques no m'havien donat descans ni repòs durant uns 15 o 20 anys. Cada dia, de vegades dues vegades al dia, m'obligava a canviar la roba interior. La inflamació mai va disminuir; hi havia descàrregues contínues de pus, moc i sang. Fins i tot després d'haver passat a menjar cru, malgrat la regularitat que s'havia introduït en el funcionament dels meus òrgans digestius, l'estat de les meves piles es va mantenir gairebé sense canvis. Després de cada esforç físic, o fins i tot després d'una simple caminada, la irritació es feia tan forta que de vegades pensava que, a causa dels canvis morfològics que s'havien produït, potser les piles no volien cedir a menjar cru i que en al final m'hauria d'obligar a sotmetre'm a una operació quirúrgica després de tot. Però, al mateix temps, mai vaig perdre l'esperança en el poder de la natura. I, de fet, uns mesos després la condició va començar a mostrar una millora definitiva. Les irritacions diàries van canviar a dues vegades per setmana, després a una vegada a la setmana, un cop al mes

i més tard encara una vegada cada dos o tres mesos, fins que finalment el tractament va tenir tant d'èxit que avui, no sento gens ni tan sols haver patit d'hemorroides. La cura es va accelerar especialment quan vaig començar a prendre amanides de blat germinat cada dia. Ara aquestes circumstàncies ens posen cara a cara amb una veritat importantíssima.

És un fet conegut que les piles són causades per l'afebliment de l'elasticitat de les parets rectals i la distensió de les venes a l'extrem inferior de l'intestí. La curació de piles per menjar cru és una prova que, mitjançant la substitució de les cèl·lules degenerades de l'organisme per cèl·lules actives, amb el temps les parets dels intestins i els vasos sanguinis es van renovant progressivament, adquirint l'elasticitat i fermesa necessàries. . El que és més important encara és el fet que aquest procés té lloc simultàniament als intestins, l'estómac, les venes, els capil·lars i els nervis, i en tots els òrgans i glàndules sense excepció. És a dir, l'organisme desordenat i malalt del cuit es restaura completament amb un nou complement de cèl·lules joves, especialitzades i sanes. L'augment del poder sexual per menjar cru serà una sorpresa per a tots, encara que en les activitats sexuals la moderació estricta hauria de ser el nostre principi ferm. En els esports, els menjars crus establiran nous rècords sense precedents. Aquí és on es troba el somni de sempre dels alquimistes, l'elixir de la vida. No són efectes evocadors obtinguts en poques hores per mitjà de fàrmacs, sinó processos fonamentals per curar malalties mitjançant la reconstrucció de tot l'organisme.

Sempre que les cèl·lules d'un òrgan o d'una glàndula no s'esgotin completament, l'alimentació natural els permet restaurar el seu complement essencial de cèl·lules donant a llum noves cèl·lules i, al mateix temps, desfer-se de la presència de cèl·lules malaltes i inútils. Però no hi ha cap mitjà per tornar un òrgan desaprofitat, com ara una dent deteriorada, al seu estat anterior. Per això, en matèria de salut, la procrastinació és perillosa.

El menjar cuinat viu del treball d'una cinquena part a una desena part dels seus òrgans i glàndules i, tanmateix, sempre que sigui capaç de mantenir-se dempeus, es considera a si mateix sa. Pitjor encara, el perill de ser privat

fins i tot aquella desena part li penja constantment com l'espasa de Dàmocles, sobretot quan ha fet uns quants "bons" sopars.

Les investigacions dels citòlegs mostren que, a més de cèl·lules indolents, es troben al cos humà diverses cèl·lules gegants multinucleades (policariocits), cèl·lules de grans dimensions no nucleades (megacariocits) i altres tipus de cèl·lules degenerades. Aquestes cèl·lules estan "normalment" presents a tots els òrgans i glàndules, i fins i tot al torrent sanguini dels menjars cuinats. Els científics investigadors que veuen aquestes i moltes altres aberracions en els òrgans de tots els addictes als aliments estan obligats a considerar-les com a fets "normals" o "naturals".

Els aliments naturals no romanen més d'unes poques hores als òrgans digestius i, digerits o no, surten del cos pel canal normal, mentre que els aliments cuinats, especialment els que provenen d'origen animal, romanen al tub digestiu durant tres hores. o quatre dies, de vegades durant setmanes. Ara, és un fet ben conegut que immediatament després de la mort les cèl·lules animals comencen a descompondre's, alliberant una gran varietat de substàncies tòxiques a mesura que ho fan. Per tant, no hi ha aliments d'animals lliures de verí a la taula del menjar-cuit. No és estrany, doncs, que després de romandre a l'abdomen humà durant tres o quatre dies a una temperatura de 38 °C. els aliments animals es converteixen completament en verins. De vegades, aquest procés avança fins a tal punt que només després d'haver arrasat les parets dels intestins i s'han barrejat amb quantitats considerables de pus, moc i sang, aconsegueixen abandonar l'organisme. El segon dia, el pacient es queixa d'un lleu trastorn a l'estómac. Els metges recomanen l'ús de sal de taula per evitar que es produeixin aquestes putrefaccions, com si volguessin convertir l'abdomen humà en un barril de carn salada. Les persones crédules creuen ingènuament que allò que l'estómac accepta fàcilment no pot ser perjudicial; mentre que l'arròs polit, el pa blanc o els sucres, que són els més nocius de tots els aliments, no indueixen cap reacció immediata a l'estómac. Fins i tot, alguns es pregunten quina connexió podria tenir la nutrició amb els ulls, la pell o els nervis, com si qualsevol part del cos pogués desenvolupar les seves funcions sense matèries primeres. Ara, en quina substància es podria trobar

pa blanc, sucre o mantega clarificada que podria donar llum als ulls o organitzar les meravelloses operacions dels nervis? La gent avança tota mena de conjectures hipotètiques per explicar les causes de les malalties nervioses, però no presta la menor atenció al factor més essencial: les propietats de les matèries primeres subministrades als nervis.

La resistència de l'home a les malalties infeccioses es debilita De generació en generació

Les afirmacions que el perill de malalties infeccioses és constant declivi són fal·laços. A causa del menjar cuinat, les cèl·lules humanes han anat perdent el seu poder de resistència als microbis i, el que és pitjor, continuen perdent aquest poder de generació en generació.

En aquest sentit, m'agradaria citar alguns passatges de "Anatomia patològica i patogènesi de les malalties humanes" de l'eminent científic soviètic IV Davydovsky, publicat el 1956.
Segons ell: "Hi ha una sèrie d'infeccions particulars de l'homo-sapien (antroponosis) que, de fet, no es produeixen en animals, inclosos els simis més desenvolupats. Els científics tampoc aconsegueixen induir-hi exemples experimentals d'aquestes infeccions. o bé aconsegueixen obtenir semblances molt remotes només d'unes quantes (tifoide, còlera, malària, meningitis meningocòccica, grip, xarampió, icterícia, diftèria, escarlatina, pneumònia, reumatisme, sèpsia, gonorrea, furunculosi, apendicitis, etc.). activat).

“Les zoonosis i ornitonosis (malalties dels animals i de les aus de corral) que que es produeixen en homes, com la hidrofòbia, l'encefalitis, la brucel·losi (febre de Malta), la psitacosi, la verola, la pesta, la tularèmia, l'àntrax, la triquinosi i altres, presenten, per regla general, els seus símptomes especials que són propis de l'home, mentre que en els animals de vegades mostrar només reproduccions molt remotes d'aquests símptomes".

Així doncs, sembla que no només tots els animals, inclosos els avantpassats humans, els simis, no contracten infeccions humanes específiques, sinó que ni tan sols responen als intents deliberats dels científics investigadors d'infectar-los amb aquestes malalties amb finalitats experimentals. En canvi,

Hi ha bacteris que són propis dels animals i dels ocells, però que no els afecten normalment, tot i que estan presents en els seus òrgans tot el temps. En transmetre's a l'home, però, aquests mateixos bacteris l'infecten de la manera més terrible i desastrosa. A això cal afegir-hi el fet que els animals són immunes a totes les malalties cròniques.

Quina és la raó d'aquest contrast tan sorprenent? Què és el que distingeix un home d'un animal d'aquí si no el seu hàbit d'alimentar-se d'acord amb les lleis de la "civilització" i després seure tranquil·lament al seu escriptori amb les cames creuades? Imagineu-vos com seria si un d'aquests bons dies la vaca se li pensés al cap "civilitzar-se" com l'home, menjar-se el farratge després d'haver-lo bullit en un calder i, en posar-se malalta, fingir que el es desconeixien els motius. Aleshores, si algú li va suggerir que hauria d'intentar nodrir-se d'herba crua, hauria d'expressar la por que el seu cos s'utilitzi per cuinar menjar, l'herba crua la pugui fer mal. Imagineu-vos també com seria avui la vaca si hagués consumit herba cuita durant milers d'anys, sense pensar ni un moment que el que estava fent era un acte antinatural. No obstant això, aquesta és la posició en què s'han col·locat els fanàtics adoradors de la carn d'avui.

La lluita contra les malalties infeccioses parteix completament punt de vista equivocat. La disminució de la taxa de mortalitat per malalties infeccioses s'ha aconseguit no reforçant la resistència del cos, sinó mitigant les condicions externes que propaguen les infeccions.
Amb el pas del temps, el poder de resistència de l'home s'ha debilitat tant que si suprimim les comoditats que ofereixen els habitatges moderns, els sistemes centralitzats de subministrament d'aigua, el sanejament urbà, l'aïllament dels pacients, etc., i tornem a les condicions imperants fa 200 anys, els seria aniquilat a través de diverses malalties epidèmiques en pocs anys.

De totes maneres, encara avui dia les autoinfeccions, com les que donen lloc condicions catarrals, es desenvolupen ràpidament i es converteixen en un desastre inevitable per a tota la humanitat que menja cuinats. Aprofitant la debilitat de les cèl·lules de l'home fals, es converteixen en microorganismes inofensius

força nociu. Davydovsky escriu: "A la llum de les dades contemporànies sobre la variabilitat dels bacteris, hem de considerar el postulat que els bacteris patògens es poden produir a partir dels anomenats bacteris no patògens com a molt proper a la realitat. Així, els bacils de la tifoide, la paratifoide i la disenteria poden originar-se. a partir dels bacils intestinals, els bacils reals de la diftèria poden desenvolupar-se a partir de falsos bacils. Aquestes metamorfosis poden tenir lloc en totes les varietats de cocs, en anaerobis, en bacils de pesta i tuberculosi i en altres microorganismes.
L'autoinfecció és especialment real a costa dels habitants habituals del cos humà, la pell i les mucoses".

En moltes malalties infeccioses no hi ha evidència d'infecció. En termes generals, tota malaltia infecciosa fa la seva primera aparició en l'organisme delicat d'alguna persona feble i després es transmet a altres persones. En realitat, tots aquests organismes són una fàbrica perillosa per a la propagació i la difusió de bacteris patògens. Una fàbrica així no es troba entre els que menja cru. Així, el món dels que mengen crua estarà per sempre lliure de totes les malalties infeccioses.

Les opinions de Davydovsky sobre l'autoinfecció es poden resumir de la següent manera: "Les principals regions del nostre cos on es desenvolupen els processos d'autoinfecció són: la gola, les amígdales, l'apèndix vermiforme, l'intestí gros, la conjuntiva, els bronquis i les vies urinàries Les malalties autoinfeccioses són: catarro nasal, faringitis, colitis, disenteria, bronquitis, pneumònia, cistitis, pielitis, nefritis, conjuntivitis, afeccions inflamatòries de la pell,

foruncles, carbuncles, otitis, colecistitis, osteomielitis, postnatal endometritis, etc. Segons les dades facilitades per FG
Barinski (1949), només en el 50% de tots els casos d'escarlatina i el 15% de diftèria es pot establir contacte directe. És a dir, en la gran majoria dels casos de diftèria no hi ha proves que demostrin que la infecció és d'origen extern.
De nou, les proves proporcionades per TE Boldyrev (1949) van indicar que el 53 per cent dels casos de tifoide són d'origen desconegut. El paper de les infeccions exògenes disminueix gradualment, donant el seu lloc a les infeccions endrògenes. Sense cap

dubte en el futur, s'adonarà que el paper principal el juguen realment les autoinfeccions, sobretot perquè encara no disposem del coneixement necessari que ens permetria explicar l'essència dels mecanismes i condicions fisiològiques que canvien. la simbiosi normal de cèl·lules i bacteris en un estat d'infecció.

"En quant a l'etiologia de les malalties infeccioses hem d'abandonar les nocions concebudes en el temps de Koch, Ehrlich i Pasteur sobre la naturalesa 'patògena' dels microorganismes dels medis externs i interns. En el sentit complet de la paraula, no són els mateixos bacteris els que són patògens, sinó aquelles correlacions fisiològiques que existeixen en l'organisme donat en un moment determinat i que estan connectades orgànicament amb les alteracions dels seus sistemes reguladors i mecanismes nerviosos. No hi ha microbis "patògens" especials a la natura; no hi ha, però, no hi ha cap fi de factors que promouen la susceptibilitat en un subjecte normalment resistent, i viceversa".

De tot això només podem treure una conclusió. La causa real de les malalties infeccioses no és el microbi, sinó l'estat deteriorat dels processos biològics normals de l'organisme. Els microbis sempre han existit, encara existeixen i existiran per sempre. La campanya per destruir-los i aniquilar-los és pura bogeria. Com a resultat de fer els ulls grossos a les causes reals de les malalties, el poder orgànic de resistència de l'home s'ha anat reduint gradualment fins a tal punt que els éssers humans ja no esperen que la infecció vingui de fora, sinó que sucumbi als bacteris que pululen dins del seu cos. . Perquè en l'organisme humà els mateixos bacteris que no poden fer cap mal als animals més dolents es troben cara a cara amb cèl·lules febles, sense valor i inactives formades a partir de carn, pa, mantega i sucre. No és d'estranyar, doncs, que simplement caiguin sobre aquestes cèl·lules i les devorin amb avidesa. La persona sensata hauria de netejar el seu cos de cadascuna d'aquestes cèl·lules inútils, després de la qual cosa cap microbi s'atrevirà a acostar-se a les cèl·lules joves, robustes i fortes que hauran sorgit a partir de fruits nobles, fruits secs i cereals. Aquí, de fet, hi ha "l'essència dels mecanismes i condicions fisiològiques que canvien la normalitat

simbiosi de cèl·lules i bacteris en un estat d'infecció", l'explicació de la qual Davydovsky és incapaç de donar.

El paper dels antibiòtics com a agents terapèutics és temporal i enganyós. A poc a poc, la gent es va decebut amb ells. Neutralitzant els efectes de l'activitat bacteriana durant un curt període de temps, debiliten les cèl·lules i obren el camí per a infeccions més fortes més endavant.

Tinc l'experiència més íntima dels antibiòtics. Com a conseqüència de la deficiència d'aliments naturals, els meus fills sempre van patir una febre irregular i persistent causada per l'autoinfecció i l'autointoxicació, la seva temperatura acostuma a fluctuar entre 37,8 °C. i 38 °C. Vaig portar el meu fill a París i el vaig confiar a les cures dels "especialistes" més eminents d'allà. Malauradament, mitjançant l'experimentació indiscriminada amb antibiòtics van augmentar la seva temperatura a 40-41 °C. i degenerant-li el cor i els ronyons, finalment el van matar, sense poder diagnosticar la seva malaltia.

A la meva filla li va passar exactament el mateix, però amb encara violència més gran, dos anys després. La vaig col·locar a l'Hospital Infantil Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) d'Hamburg, on un doctor Wolfgang Tiling va fer els experiments més inhumans amb el meu pobre fill. Cada dia extreia una quantitat enorme de sang, que sotmetia a diferents proves de laboratori o injectava a desenes de pobres rates i conills, fent veure que multiplicant els bacteris volia identificar l'organisme real responsable de la malaltia, però quin no va poder determinar en els seus exàmens clínics inusuals. Com més alta pujava la temperatura del meu fill, més grans eren les dosis dels antibiòtics administrats i més diverses eren les seves varietats. Amb l'augment de les dosis d'antibiòtics la temperatura augmentava cada cop més, fins a fluctuar contínuament entre els 39°C. i 41 °C. i els signes de nefritis es van marcar molt. Amb els seus mitjans "científics" va accelerar el desenvolupament de la malaltia, reduint la seva durada "normal" de quatre anys a un període de només un mes. Va considerar el nen com un maniquí i ens va espantar fins a la falsa creença

que si no li donaven cortisona ni li sotmetien a una biòpsia interna, no viuria més d'una setmana.

Va ser en aquells dies que em vaig trobar amb l'alemany de Bircher-Benner tractat titulat "Malalties nutricionals" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). De seguida vaig treure la meva filla d'aquell hospital i la vaig confiar a la cura de la nutrició natural. Amb l'onada sobtada d'una vareta màgica, la temperatura del meu fill va baixar a la regió de 37-37,5 °C. i la seva quantitat d'orina va augmentar de 200 m1 a dos litres al dia. Al cap d'una setmana es va aixecar i va creuar l'habitació per obrir la porta a aquell metge sense cor, que va quedar mut d'estupor i tenia tanta por de la desgràcia que sota un pretext sense fonament o un altre es va negar a donar-me còpies de l'hospital. registres i els exàmens clínics.

Si hagués continuat alimentant el nen amb una dieta purament crua, segurament hauria estat viva avui. Però en aquella època jo considerava els aliments crus com un mitjà terapèutic i encara tenia fe en les vitamines artificials. Per tal de conèixer de prop el sistema nutricional de la Clínica Privada del Dr. Bircher Benner, vaig portar la nena d'Hamburg a Zuric i la vaig mantenir en aquell sanatori durant 23 dies. Aquí puc esmentar, per cert, que, per desgràcia, després de la mort del Dr. Bircher Benner, el seu sistema de nutrició s'ha vist molt modificat per la introducció d'aliments cuinats, lactis, vitamines i altres medicaments.
De totes maneres, animat per la ràpida millora del seu estat, vaig pensar que era possible restaurar la seva salut en part amb nutrients crus i en part amb aliments cuinats i vitamines artificials. De totes maneres, només vam poder allargar la seva vida quatre anys.

Jo mateix sóc un exemple sorprenent de la victòria de l'home sobre les autoinfeccions. Feia més de 20 anys que patia una bronquitis crònica fins a tal punt que, diverses vegades a l'any, invariablement em portava al meu llit amb els atacs de fred més greus. El menjar cru, però, ha canviat tot això i tot i que durant els darrers deu anys he dormit a cel obert durant tot l'any, de vegades amb la gelada freda d'hivern de 15 o 16 graus, amb els microbis encara al seu lloc,

ni una vegada he tossit ni he sentit el més mínim indici d'un refredat. Per cert, voldria afegir que dormir a l'aire lliure a l'hivern no requereix un heroisme particular. Només cal cobrir bé el cos i mantenir la cara oberta a l'aire fresc. A més, és important renunciar al menjar cuinat per eliminar les causes de passar nits sense dormir i rodar al llit sense parar.

El càncer és el resultat de la degeneració extrema de les cèl·lules

Com en el cas de totes les altres malalties, les causes del càncer també ho són s'explica amb força facilitat a la llum de les lleis de la naturalesa.

Els citòlegs han dut a terme una immensa quantitat d'investigacions per tal de descobrir diferències entre les estructures de les cèl·lules normals i les de les cèl·lules cancerígenes. En termes generals, han descobert que les cèl·lules canceroses són cèl·lules de tipus força comuns que no tenen l'estructura i la capacitat necessàries per realitzar qualsevol treball útil. El seu únic propòsit és devorar proteïnes (materials de construcció) i multiplicar-se.

Com sabem, les cèl·lules del fals home posseeixen precisament el mateix qualitats. Només hi ha un grau de diferència entre la degeneració que pateixen les cèl·lules del fals home i les cèl·lules del càncer. Pel que fa a la localització en determinades circumstàncies, l'home real aconsegueix mantenir les cèl·lules del fals home sota el seu control. Els distribueix en les extensions lliures del seu organisme, n'omple les cavitats buides, les disposa sota la pell, les barreja amb les seves cèl·lules normals i així, almenys durant un temps, manté els òrgans i sistemes sensibles de el seu cos lliure del perill de la seva pressió.

Tothom pot veure a simple vista l'enorme massa de l'home fals, arribant a vegades a un pes de 60-70 quilos. Si es col·loquessin uns quants quilos d'aquesta massa en qualsevol glàndula o òrgan, l'activitat d'aquesta glàndula o òrgan determinat quedaria paralitzada amb la pressió resultant. És precisament d'aquesta manera que el càncer posa fi a la vida d'un home.

Les cèl·lules del fals home, com les del càncer, s'han anomenat en existència mitjançant els aliments preparats a la cuina per al

l'objectiu principal d'actuar com a àvids consumidors d'aquests aliments. Mitjançant els esforços defensius de l'home real, les cèl·lules del fals home no són capaços d'assimilar completament les enormes quantitats de substàncies no naturals que s'introdueixen al cos a través del canal de l'addicció i, en conseqüència, una gran proporció d'aquestes substàncies es perd sense objectiu. en ser cremat i convertit en calor superflu. Per consumir lliurement aquelles masses excessives d'aliments, les cèl·lules del fals home s'esforcen per aconseguir la independència, per instal·lar-se a qualsevol localitat que vulguin i per engordar-se al màxim. Quan un o varis d'ells aconsegueixen els seus esforços, comencen a devorar a una velocitat increïble els aliments que els ofereix el seu avariciós mestre. Així, començant per una o dues cèl·lules insignificants, neix el monstre que manté tota la humanitat sota les urpes del seu terror mortal. En cap dels nombrosos processos patològics ens trobem amb un cas semblant en què entre el miler de cèl·lules només una o dues cèl·lules sucumbin a la malaltia.

L'home clarivid que té la perspicacia d'ocupar la seva ment amb problemes fonamentals no pot evitar preguntar-se per les estúpides preguntes en què els investigadors perden el seu temps, diners i energia. Per tal d'explicar l'aparició del càncer han enumerat uns 400 agents cancerígens diversos, que, a excepció dels factors dietètics, no tenen la menor relació amb les causes bàsiques de la carcinogènesi. Cada individu s'ha de fer aquesta pregunta: "S'admet que tots els verins, raigs, irritacions cròniques, lesions, cremades, virus, nicotina, quitrà i una sèrie d'altres agents poden, com a factors nocius, ser capaços de privar les cèl·lules del seu complex estructura i la seva capacitat de treball, o de danyar-los, demaciar-los, aixafar-los i matar-los, però per quins mitjans possibles podrien induir en una o dues cèl·lules un poder de multiplicació tan enorme que els permetés, en un espai molt curt de temps, per enderrocar i després destruir per complet tot el meravellós edifici del cos humà en la seva totalitat?

Aquest terrible poder és cuinat, cuit, preparat i presentat al monstre amb diligència pel propi propietari de l'organisme per al seu

la pròpia destrucció definitiva. El càncer és la prova viva de l'extrema degeneració de les cèl·lules i el resultat inevitable d'una nutrició no natural.

Durant les seves investigacions, una i altra vegada els científics es troben cara a cara amb les causes reals del càncer. Tenen les proves irrefutables a les seves mans, les miren una estona i fins i tot les confirmen, però sempre que es planteja la qüestió de canviar els sistemes dietètics predominants, tanquen els ulls consternats, com si fossin colpejats per un tron, i sense aturar-se ni un moment s'agafen, perquè NO DESITGEN veure res antinatural en els seus hàbits nutricionals. En particular, els NO DESITGEN criticar el pa que mengen i que des de fa segles consideren una santedat, sense pensar ni un moment que quan arriba a taula ha estat profanat una vegada i una altra mitjançant la mòlta. , tamisar, pastar i coure.

Els citòlegs veuen clarament que el càncer sorgeix per mitjà de cèl·lules que no tenen estructures especialitzades i capacitats operatives, però, segons la seva opinió, totes les cèl·lules de l'anomenat home sa (tot i que són el producte d'una nutrició no natural) són principalment cèl·lules totalment desenvolupades i perfectes que després es veuen privades dels seus atributs normals per la influència de determinats agents cancerígens. En altres paraules, l'absència dels mecanismes propis de la fàbrica dels defectes en la seva producció estan relacionats amb tots els factors casuals, però no tenen cap relació amb els materials de construcció subministrats a aquesta fàbrica, ni amb la naturalesa i qualitat de la matèria primera. materials necessaris per a la producció. NO DESITGEN VEURE que els òrgans de tots els menjars cuinats estan permanentment inundats de milers de cèl·lules que han perdut les seves estructures i funcions adequades. Ara citaré alguns passatges de les "CÈL·LULES CÀNCERES" de Cowdry en què el lector veurà clarament com de clares i evidents són les causes reals de
el càncer són.

Cowdry escriu (pàg. 11): "Amb la pèrdua total o parcial de la funció de servei especialitzat dels seus precursors, les cèl·lules canceroses perden en la mateixa mesura les característiques estructurals que fan aquesta funció particular.

possible. L'estructura no es pot mantenir en absència de funció, com tampoc no es pot mantenir la funció en absència d'estructura corresponent." Cowdry s'ha oblidat d'afegir la veritat més òbvia amb la qual el secret del càncer s'hauria resolt d'una vegada per sempre.

És a dir, per mantenir l'estructura i la funció les matèries primeres són requisits essencials, i quan aquestes MATÈRIES PRIMES es converteixen en MATÈRIES CUINADES, no es mantindrà ni l'estructura, ni la funció.

Per al creixement normal de les cèl·lules Cowdry cita Rusch de la següent manera: "Les cèl·lules primordials normals contenen molts mecanismes potencials que en última instància determinen la diferenciació. Aquests mecanismes es tornen funcionalment actius quan els constituents assoleixen certs nivells quantitatius" (pàg. 15). Durant la transformació en càncer "Els carcinògens indueixen un canvi en una o més de les funcions especials de la cèl·lula. El canvi resultant és heretable". Però, "les cèl·lules que han patit aquest canvi hereditari poden requerir la pèrdua addicional de factors accessoris abans de convertir-se en neoplàsies completament autònomes" (pàg. 17).

El càncer no es produeix a partir de cèl·lules totalment desenvolupades i especialitzades. “L'òvul i l'espermatozoide són cèl·lules molt diferenciades que no es tornen malignes i donen lloc a càncers consistents en espermatozoides o òvuls que es multipliquen sense les restriccions habituals i envaeixen els territoris pertanyents a cèl·lules normals i ben educades” (pàg. 333).

Les principals activitats de les cèl·lules canceroses són caçar substàncies nitrogenades, devorar proteïnes animals, arrabassar aminoàcids, sintetitzar proteïnes anormals i dur a terme diverses altres gestes de naturalesa similar. S'ha considerat que el càncer "actua com una 'trampa de nitrogen' eliminant els aminoàcids de la piscina corporal sense permetre cap retorn apreciable" (pàg. 39). Més avall s'afirma (ibid.): "El metabolisme del nitrogen de les cèl·lules malignes sembla que es duu a terme prenent de cèl·lules ben educades, servint correctament al cos, materials que necessiten molt". L'enigma s'hauria resolt fàcilment si les paraules "molt necessari" s'haguessin substituït per les paraules "EXTREMADAMENT INÚTIL I NOCIU". Christensen i Henderson (1952) van considerar la superioritat dels aminoàcids

acumulació per part de les cèl·lules del carcinoma "un factor significatiu en el creixement i la multiplicació de la cèl·lula neoplàsica en un animal en pèrdua" (ibid.). Segons la seva opinió, l'animal s'ha desaprofitat no per l'absència d'aliments naturals, sinó per la deficiència en la quantitat d'aminoàcids.

Les cèl·lules canceroses sintetitzen proteïnes contínuament. Cowdry escriu (pàg. 152): "Sovint s'ha considerat que la malignitat està associada amb una anormalitat de la síntesi de proteïnes i la possible formació de proteïnes anormals. Hi ha una síntesi neta contínua de proteïnes i nucleoproteïnes per donar una nova substància cel·lular en els tumors en creixement, mentre que la síntesi d'aquests materials en teixits normals que no creixen s'equilibra amb una ruptura equivalent". En un altre lloc cita Caspersson (1950): "Entre la cèl·lula tumoral maligna i la cèl·lula en creixement normal sembla que hi ha una diferència fonamental pel que fa al desenvolupament del sistema per a la formació de proteïnes. En la cèl·lula tumoral maligna el mecanisme inhibidor endocel·lular, que normalment limita l'activitat del sistema formador de proteïnes, ha deixat de funcionar més o menys, provocant alteracions específiques en el quadre citoquímic" (p. 10-102). Cal subratllar que les proteïnes en qüestió no són les que s'obtenen del raïm o de la poma, sinó les que es couen o es couen a la cuina i les rebutgen les cèl·lules normals?

Investigacions científiques posteriors han demostrat que la quantitat de greixos de les cèl·lules canceroses està per sobre del normal, mentre que el de vitamines i minerals, en canvi, està per sota del normal.

Cowdry admet que "Les cèl·lules, malignes i altres, són individus petits gairebé inconcebiblement complexos. Potser cadascuna pot tenir fins a 10.000 constituents bioquímics diferents, que van des dels ions inorgànics fins a les proteïnes i nucleoproteïnes més complexes, que interactuen directament o indirectament entre si. ..l'equilibri d'activitats en una cèl·lula viva, és a dir, l'expressió global oberta de la vida de la cèl·lula, ha de ser una funció en qualsevol moment d'interaccions cinètiques molt complexes entre aquests materials. Per definir l'estat de qualsevol cèl·lula completament, un caldria descriure en termes cinètics les múltiples relacions implicades, ja que no és factible determinar quantitativament més de

poques variables alhora, podem obtenir una visió molt limitada de tota la complexa situació. Les formulacions matemàtiques que tracten amb sistemes de 4 o 5 components presenten enormes dificultats, i molt menys les que tracten amb milers de variables" (p. 151-152). Així, els nostres científics, en les mans dels quals descansa el destí de tota la humanitat, saben molt poc sobre el No obstant això, malgrat l'escassetat del seu coneixement, ignoren la naturalesa que ha construït aquestes cèl·lules complexes i indueixen a la gent a creure que mitjançant els seus propis càlculs precisos poden determinar els requisits qualitatius i quantitatius exactes d'aquestes cèl·lules. cèl·lules pel que fa a proteïnes, greixos, hidrats de carboni, vitamines, minerals, etc.

Fins i tot arriben a menysprear primer la saviesa de l'enginyer en cap en no aprovar el que ha ordenat, i després a inventar diverses substàncies a les seves fàbriques i oferir-nos-les. Que el lector decideixi per si mateix si les seves accions són risibles o deplorables.

Els científics han recopilat evidències considerables per demostrar que la frugalitat o les restriccions dietètiques eviten, o almenys limiten, la incidència i el creixement del càncer. Durant la Primera Guerra Mundial sota el sever racionament d'aliments vigent a Dinamarca, Rússia, Alemanya i Àustria, les morts per càncer van ser menors que després de l'abolició del racionament al final de la guerra. Segons Hindhede (1925), la sobrealimentació va contribuir a aquest augment posterior de la incidència de mort.

Cowdry cita exemples d'experiments realitzats amb animals: "Mccay (1947) dóna crèdit a Moreschi (1909) per estendre el treball d'investigadors britànics anteriors que tendeixen a demostrar que la restricció dietètica impedeix, o frena, el creixement de tumors en animals.
Els sarcomes trasplantats per Moreschi a ratolins van prendre en proporció aproximada a les quantitats d'aliment subministrats. Els ratolins amb dietes restringides van viure més temps i el trasplantament de tumors en ells va ser més difícil que en els ratolins totalment alimentats.

"McCay i els seus associats han fet estudis força notables rates retardades en reduir l'energia de la dieta a l'adequada per al manteniment, però insuficient per al creixement. Així es va celebrar un grup

cria durant més de 700 dies i una altra de més de 900 dies sense deixar-se créixer fins a la maduresa, tot i que la vida mitjana d'aquest tipus de rata en condicions habituals és d'aproximadament 600 dies. Quan es donen les calories suficients, les rates retardades maduren i poden viure un total de 1.400 o més dies, més del doble de la seva vida normal" (pàgs. 394-395). De nou, segons McCay, Sperling i Barnes (1943) "desenvolupament de tumors". era insignificant en rates que es van retardar en el creixement fins després que se'ls va permetre assolir la maduresa" (pàg. 396). Quins resultats meravellosos no s'obtindrien si aquestes rates s'alimentessin amb una dieta restringida d'aliments exclusivament crus.

Experiments posteriors van demostrar que es van desenvolupar 150 casos de tumors entre 198 rates alimentades amb una dieta "normal", enfront de només 38 tumors entre 200 rates retardades, animals parcialment privats de l'anomenada dieta normal. Fins quan l'home ha de persistir en considerar com a normal dieta que propaga una matança tan despietada i escurça la durada de la vida diverses vegades?

En diversos moments s'han fet esforços per dilucidar la relació

entre el pes corporal i la mortalitat per càncer fent referència a les estadístiques d'assegurances de vida. El 1913, un comitè conjunt de l'Associació de Directors Mèdics d'Assegurances de Vida i la Societat Actuarial d'Amèrica es va ocupar de 774.672 pòlisses comprades per homes d'entre 20 i 62 anys. Aleshores es va veure que per als homes que contractaven una assegurança entre els 30 i els 44 anys, les taxes de mortalitat per càncer eren de 37 per sobrepesos, per als de pes estàndard de 32 i per a menys de 24, calculades per 100.000. Per al grup més gran de 45 anys i més, el

les taxes corresponents van ser de 156, 144 i 120, respectivament. Segons els registres de la Union Central Life Insurance Company, analitzats l'any 1932, les següents eren les taxes de mortalitat per càncer, a partir d'un 25 per cent o més de sobrepès, fins a un 50 per cent de baix pes: 143, 138, 121, 111, 114 i 95, el xifra de 111 referida al pes "normal". Encara més recentment, segons el Butlletí Estadístic de la Metropolitan Life Insurance Company (1951), la mortalitat dels homes amb sobrepès per malaltia cardiovascular-renal

tornava a ser la meitat de l'estàndard i el de la diabetis era aproximadament quatre vegades més gran que l'estàndard. Aquestes són les recompenses que el fals home atorga a la humanitat.

Entre 1900 i 1950 l'augment de les taxes de mortalitat per malalties cardiovasculars i càncer als Estats Units d'Amèrica va ser el següent. En 50 anys, la taxa de mortalitat per càncer ha augmentat de 64 a 139,6 per 100.000 habitants, mentre que la de les malalties cardiovasculars ha passat de 244 a 478,1. En conjunt, l'any 1950 de les 803,9 morts per cada 100.000 habitants per deu causes principals, les malalties cardiovasculars i el càncer van representar 617,7. Encara més significatives són les últimes xifres disponibles, referides a l'any 1964. La taxa de mortalitat per càncer ha avançat fins a 151,3, mentre que la de malalties cardiovasculars ha pujat a 508,6, la qual cosa dóna una xifra conjunta de 659,9 d'un total de 939,7 de tots. causes. Aquests són els sorprenents resultats del "progrés" de la medicina; el resultat impactant de la multiplicitat de metges, hospitals i fàrmacs; els productes inevitables del "refinament i purificació" dels aliments. Es pot imaginar l'estat de les coses si el "progrés" actual continua durant 50 anys més.

Segons les estadístiques oficials dels Estats Units d'Amèrica de 1964, només l'1,4 per cent del nombre total de morts es va atribuir a "Símptomes, senilitat i condicions mal definides". En aquesta categoria la senilitat és una mera conjectura, és clar, perquè entre els que consumeixen aliments cuinats ningú arriba a la vellesa. Mentre que en condicions realment civilitzades! excepte accidents i contratemps, tota la humanitat moriria a una vellesa avançada.

Entre els animals salvatges en un entorn natural es desconeix l'aparició del càncer. Tanmateix, després de sotmetre els micos captius a aliments degenerats durant períodes prolongats de temps, s'ha pogut observar un o dos tumors semblants al càncer. "L'únic gran grup d'organismes per als quals no hi ha evidència de l'aparició ocasional de càncer habita les profunditats de l'oceà", declara Cowdry (p.
196). Això és perquè les mans destructives de la humanitat no ho han fet

els va arribar. La seva immunitat és encara més notable tenint en compte que el seu món és molt més gran que el nostre, tant en superfície com en població.

Com dèiem, durant la seva recerca, els científics es troben cara a cara amb les causes bàsiques del càncer, les miren i les confirmen, i tanmateix les passen amb total indiferència, com si la seva recerca fos una altra cosa. "La idea que alguns components dietètics ingerits en quantitats excessives, o per la seva absència poden causar càncer en l'home, està guanyant terreny d'una altra font.

Les alteracions experimentals en la dieta dels animals poden fer que tots els diferència en la conseqüent presència o absència de càncer" (pàg. 220).

Fins i tot perceben directament els efectes dels aliments naturals. Cowdry és bastant explícit sobre aquest punt: "Finalment comença a emergir el fet que hi ha menys predisposició al desenvolupament de tumors en alguns animals quan s'alimenten amb aliments naturals que quan s'alimenten amb aliments altament purificats. Silverstone, Solomon i Tannenbaum (1952) va observar que es van desenvolupar menys hepatomes benignes en ratolins DBA mascles amb una dieta de Purina Laboratory Chow constituïda principalment per aliments naturals que en altres amb una dieta que consistia en components semipurificats, principalment, caseïna, midó de blat de moro, oli de cotó parcialment hidrogenat, vitamines sintètiques i un barreja de sal. A més, les dietes semi-purificades donades als ratolins mascles C3H van millorar el desenvolupament d'hepatomes benignes.La diferència en el desenvolupament del tumor es correlaciona amb diferències notables en la ingesta calòrica, en el pes corporal o en la proporció de proteïnes, greixos, vitamines i minerals en la dieta. Els autors tenen cura de assenyalar que no s'ha de suposar que altres tipus de tumors responen de manera diferent" (pàg. 403-404).

"Engel i Copeland (1952) van trobar que les rates de deslletament AES i Sprague Dawley alimentades amb aliments naturals (dietes d'existències) desenvolupaven menys tumors mamaris induïts pel carcinogen, 2-acetilaminoflurè, que les que s'alimentaven amb dietes semipurificades. La diferència era considerable" (pàg. 404).).

Sens dubte, el lector va observar quin tipus d'aliment donen als ratolins experimentals: materials altament purificats com la caseïna, midó, oli de cotó, vitamines i sals sintètiques. La barreja d'aquestes substàncies és mal anomenada "dieta normal" pels científics investigadors. Recull ratolins 100 per cent lliures de càncer dels camps i els empresonen en gàbies, tracten les pobres criatures com a nens "delicats", els enganyen entre ells, els alimenten amb la "dieta normal" i després d'unes quantes generacions els converteixen en el que anomenen "ratons purs endogàmics de ratolins".
Segons ells, aquestes "soques endogàmiques de ratolins" es troben en una condició patològica especial, en la qual fins a un 80 per cent d'algunes soques són susceptibles a tumors "espontanis" de "causes desconegudes". Tots els que mengen cuinats es troben en una condició patològica exactament similar.

Vegem ara si els científics són capaços de dibuixar alguna cosa útil conclusions de l'evidència sorprenent anterior. Malauradament, la resposta és negativa. De fet, Cowdry s'esforça molt per rebutjar les dades més valuoses, no fos cas que cap dels seus lectors sigui prou estúpid com per pensar en renunciar a una o altra de les innombrables varietats d'aliments i begudes, que habitualment es consideren els ajustos de la civilització. Això és el que diu: "S'ha de tenir precaució a l'hora de llegir la producció de dades de càncer humà en animals, especialment en relació amb la dieta. L'home, excepte en el nivell proper a la fam, és un menjador omnívor acostumat a la ingestió d'una gran varietat d'aliments. recollits de moltes parts del món, mentre que els animals s'ajusten a dietes més aviat uniformes i simples d'origen local" (pàg. 220). Que el lector jutgi per si mateix en quina enorme concepció errònia és l'autor.

"Si s'atorguen susceptibilitats hereditàries artificialment accentuades al càncer en aquestes soques de ratolins aïllades, mimades i protegides, estretament endogàmiques, com es produeixen realment els càncers en ells?" pregunta Cowdry (pàg. 350), sense poder trobar resposta a la pregunta.

"El reconeixement d'una forta susceptibilitat hereditària específica d'òrgans en determinades soques de ratolins posa de manifest el nostre desconeixement sobre la naturalesa dels carcinògens als quals són susceptibles les cèl·lules. Aquests ratolins porten una existència molt protegida en gàbies. Normalment es mantenen a l'aire condicionat.

habitacions i la seva dieta és notablement constant. No estan exposats a cap carcinògen físic, químic o biològic conegut" (pàg. 349-350). Cowdry tanca els ulls deliberadament al fet que els veritables carcinògens físics, químics i biològics són les mateixes condicions que ell mateix ha creat per a aquests pobres ratolins. Aquests inclouen privar-los del seu entorn natural i alimentació, aïllar-los i tancar-los en gàbies aïllades, protegir-los, mimar-los i protegir-los, endogamiar-los artificialment, mantenir-los imperturbables en habitacions amb aire condicionat i alimentar-los amb caseïna, midó de blat de moro, oli de cotó, etc. vitamines i sals sintètiques.

En un altre lloc, Cowdry aporta dues taules de dades experimentals per mostrar modificacions en el desenvolupament del càncer per alteració de (a) proteïnes dietètiques i aminoàcids essencials i (b) vitamines B de la dieta. A continuació, fa els comentaris següents: "Les vitamines i els aminoàcids essencials poden modificar la producció de càncer... Explicar aquestes i altres troballes és difícil. No s'ha de suposar que la substància dietètica particular en deficiència o en excés actua directament sobre el teixit en què es produeix el canvi neoplàstic» (pàg. 401). Això és clarament un rebuig de les dades disponibles. És equivalent a dir que el funcionament satisfactori o insatisfactori d'una fàbrica no s'ha de suposar que tingui cap relació amb l'harmonia o la disharmonia de les matèries primeres que se li subministren.

"Seria del tot prematur elaborar una dieta preventiva contra el càncer per a l'home amb aquestes troballes, com Greenstein (1947) ha advertit amb raó", escriu Cowdry i després afegeix: "En primer lloc, la vida humana és molt més llarga que la d'aquests. animals d'experimentació que s'adhereixin a una dieta tan hipotètica no serien factibles al llarg dels molts anys, que en alguns casos equivalen a gairebé un quart de segle, dels períodes de latència en la carcinogènesi” (pàg. 401).

No obstant això, "la subalimentació continuada en els animals redueix definitivament la incidència de diversos tipus de tumors espontanis" (pàg. 429).

"Les dades disponibles es refereixen principalment a la incidència de tumors i no a la seva taxa de creixement després d'haver començat. Els pocs casos en

quin creixement es veu modificat per factors dietètics són evidències insuficients sobre les quals basar qualsevol mesura terapèutica en l'estat actual dels nostres coneixements" (pàg. 402). Ens sembla que a Cowdry no li interessa reduir la incidència de tumors; li interessa. només en el problema de trobar mesures terapèutiques per a la cura del càncer i això no a través de la rectificació dels nostres hàbits nutricionals, sinó mitjançant l'acció d'alguna píndola fantasiosa o altra.

És interessant saber quan i on els científics percebran per fi les causes reals del càncer. Fins ara han descobert uns 400 "agents cancerígens", sobre els quals Cowdry diu: "Probablement menys d'un per cent dels càncers als quals s'enfronten els metges són els carcinògens reals, o la combinació de carcinògens, detectables" (pàg. 390).
En contra d'això ja hem vist com la dieta "normal" (antinatural) va promoure tumors en 80 de cada 100 ratolins lliures de càncer en un cas i 150 de 198 en un altre cas. La restricció parcial d'aquesta dieta va reduir aquests 150 tumors a 38; el seu racionament va inhibir considerablement la freqüència del càncer entre nacions senceres i la seva substitució per una nutrició natural va tendir a prevenir del tot el desenvolupament del càncer.Un podria haver esperat que Cowdry ara considerés la nutrició natural com la resposta al problema de combatre el càncer i deixaria de malgastar. el seu temps en investigacions inútils de tots els altres carcinògens. En canvi, ni tan sols està disposat a situar l'única causa del càncer, la mala nutrició, entre els seus altres factors cancerígens. L'anomena simplement un factor "modificador" i el subvalora amb arguments sense fonament.
Encara desconcertat pel comportament de les cèl·lules malignes, escriu (pàg. 43):

"Gairebé no cal dir que un Aristòtil, o un Darwin, si ell estaven amb nosaltres avui, podrien reunir tots els fets tal com els coneixem sobre les cèl·lules canceroses i proporcionar una explicació del seu comportament maligne. Potser en els propers anys això es farà i ens preguntarem per què vam romandre cecs durant tant de temps. Mentrestant, fem un progrés aturat aprenent una mica aquí i allà." Però us demano assenyalar que aquí no cal ni un Aristòtil ni un Darwin. N'hi ha prou que Cowdry surti dels confins del seu laboratori i, oblidant la seva existència per un moment, per dirigir els seus ulls cap al

estrelles, el sol, la lluna, els arbres i les flors, per submergir-se mentalment en els seus misteris i percebre amb quina precisa regularitat gira el món sencer. Pot algun científic destruir aquest món i construir el seu propi món en el seu lloc? Els científics destrueixen aquell món viu, aquell món en moviment i presenten a la humanitat un món de construcció pròpia, amb el seu pa, els seus aminoàcids, les seves vitamines artificials i les seves sals sintètiques. És interessant saber si després de llegir aquestes línies, els científics encara posaran el seu propi coneixement per sobre de la saviesa de la naturalesa de la Terra.

Més endavant Cowdry enumera un gran nombre de casos de desaparició espontània de tumors malignes i finalment en treu les següents conclusions (pàg. 545):

"1. Alguns càncers primaris molt petits apareixen ocasionalment en grans nombres a la mama, la pròstata i l'úter. Molts d'aquests no es desenvolupen, romanen latents durant anys o regressen de manera espontània per complet.

"2. Les alteracions, generalment temporals, en la mida dels càncers ben desenvolupats es veuen amb freqüència. Aquestes poden ser provocades pel funcionament de molts factors que afecten el volum de les cèl·lules malignes i de l'estroma.

"3. De vegades es produeixen alteracions inexplicables en el tipus de tumors malignes sense cap motiu evident.

“4. Hi ha diversos exemples en constància de la desaparició de neuroblastomes en nens. En alguns d'ells això es correlaciona amb la diferenciació progressiva de les cèl·lules malignes per causes desconegudes.

"5. Uns quants casos verificats de regressió completa dels càncers tenen s'ha descrit que no es pot atribuir al tractament donat.
Evidentment, alguns tipus de cèl·lules malignes estan en casos extremadament rars controlats per mecanismes fisiològics".

Quina podria ser la causa de la regressió espontània dels tumors, si no algun canvi fortuït i imperceptible en els hàbits nutricionals del pacient? Només hi pot haver un mètode per tenir èxit

tractament del càncer. Primer s'ha de privar el tumor d'aliments degenerats, i després s'ha de morir literalment de fam i matar-lo reduint la ingesta de nutrients fins i tot naturals al mínim. En cas de necessitat, les cèl·lules normals també es poden mantenir en un estat de semi-inanició durant un cert període de temps. Després de la desaparició del tumor, es poden recuperar fàcilment les seves forces anteriors.

La mà d'obra i la despesa de la preparació d'aliments cuinats són Res més que residus purs

Com ja hem vist, l'home real viu només de menjar cru. Tots els aliments i begudes cuinats que es consumeixen al món es perden sense rumb. Els diners que s'hi gasten es malgasten en va. A primera vista aquesta afirmació pot semblar increïble, però és la simple veritat, la prova de la qual he obtingut per la meva pròpia experiència personal.

Al principi, vam pensar que havíem d'augmentar ingesta de nutrients crus en la mateixa proporció que reduïm el consum d'aliments cuinats, però aviat ens vam adonar que estàvem equivocats. Tot i que en el període inicial hi havia una demanda força important d'aliments naturals per tal de restaurar les pèrdues persistents que patia l'organisme i reconstruir els òrgans reforçant-los amb complements frescos de cèl·lules actives, posteriorment aquesta demanda va disminuir constantment.

També ens va sorprendre la poca quantitat de menjar que consumia la nostra filla Anahit. La seva mare, amb la seva por preconcebuda a la desnutrició, solia obligar-la a menjar més, però el nen es va negar persistentment a fer-ho. A poc a poc, em vaig quedar clar que les fruites i els cereals en estat cru són nutrients extremadament concentrats de la màxima qualitat i, per tant, una quantitat molt petita d'ells satisfà plenament les necessitats del nostre organisme. És per això que un nen que menja cru no s'ha de veure mai obligat a menjar més del que vol. No és cap conte de fades quan sentim parlar d'una persona que subsisteix durant mesos en una cita o una nou al dia. Els que mengen cuinats poden delectar-se amb plats plens de menjars cuinats, perquè no contenen cap aliment en el sentit complet de la paraula.

Els animals herbívors al seu torn consumeixen grans quantitats d'herba, perquè en gran part aquesta herba està composta de forraj; els nutrients reals que hi ha es troben en estat dispers i en quantitats molt escasses.

Aquests animals buiden les seves entranyes de masses de forraj diverses vegades al dia, mentre que el que menja crus normal sent la necessitat d'un sol moviment al dia. L'excés de flatulència, la presència de restes de fruita no digerides a les femtes i l'exigència d'anar a la femta més d'un cop al dia són signes d'excés de menjar, que el crudificador temperat ha d'evitar sens dubte. La quantitat de fruita que menjo normalment no és més que la consumida per qualsevol menjador cuinat aficionat a la fruita. A això hi afegeixo un plat d'amanida de blat de moro al dia, que serveix per tancar el buit nutricional que hi ha en tots els cuits, per una insuficiència d'aliments naturals. En aquesta senzilla tarifa no hi ha lloc, és clar, per a tots els aliments degenerats que abans prenia.

Quina seria la imatge si de sobte el món sencer tornés en raó i adoptés les lleis naturals de la nutrició? Encara que la producció de fruites es mantingués en el seu nivell actual, després de permetre a cada persona un plat ple d'amanida de verdures o blat de moro al dia i satisfer així al màxim les demandes nutricionals de tot el món, quedarien com a excedent no desitjat tots els aliments d'origen animal, sucre, te, cafè, cacau, begudes alcohòliques i no alcohòliques, tabac, margarina, així com la major part dels llegums i cereals que es consumeixen actualment.

Vegem ara què passa, al cap i a la fi, amb tot aquest menjar degenerat que es consumeix al món actualment. De fet, s'elimina de tres maneres.

1. A causa de la deficiència en el complement de cèl·lules especialitzades, la l'home real està obligat a tolerar la presència d'un cert nombre de cèl·lules paràsites formades a partir d'aliments cuinats, per tal de mantenir el gruix mínim dels seus òrgans i sistemes.

2.Una enorme quantitat d'aliments degenerats és consumida pel fals home.

3. Independentment de si l'individu consta d'un sol cos o si és una combinació de dos cossos (com ho demostra la seva relativa primesa o robustesa), la porció redundant de l'aliment, que s'introdueix a l'organisme per addicció i que està més enllà del poder d'assimilació de les cèl·lules, simplement es crema i surt del cos per diversos canals. La quantitat d'aliments que es malbarata constitueix una proporció enorme de la ingesta total d'aliments.

L'aspecte més deplorable de la qüestió és el fet que les cèl·lules especialitzades gasten una gran part de l'energia que obtenen dels nutriments naturals per descompondre els aliments del fals home, per absorbir-los al torrent sanguini, per garantir el bon funcionament. dels òrgans excretors i expulsar del cos els efectes nocius dels aliments cuinats. Per exemple, després d'haver treballat incessantment durant tot el dia, les cèl·lules actives tenen dret a descansar una mica; en canvi, estan obligats a llençar-se al llit fins a l'hora del dia per expulsar de l'organisme les calories addicionals introduïdes amb avidesa al cos pel fals home.

En el passat, em van donar a la gula i l'addicció a la carn en un grau extraordinari. Com a resultat, havia patit insomni tota la vida. No recordo haver anat a dormir abans de mitjanit o haver-me despertat prou d'hora per veure la sortida del sol. Solia estar despert fins a les tres o quatre del matí i em llevava a les vuit o nou amb el cap pesat. Afortunadament, després d'adoptar el menjar cru, el meu insomni va desaparèixer completament, però si alguna vegada intento menjar un gran sopar al vespre, em veig obligat a mantenir-me despert fins que trenqui el dia. Des que tenia 2 anys, l'Anahit no s'ha despertat mai durant la nit.

Les vitamines i sals que es troben en els aliments cuinats són falses, mortes, desequilibrades i perjudicials. Els aliments cuinats no són més que materials de construcció trencats i combustible equivocat; Les cèl·lules inútils formades a partir d'aquests materials de construcció són una càrrega no desitjada per a les cèl·lules normals. La calor que s'obté d'aquest combustible és excessiva i nociva, mentre que l'energia que se'n genera (energia motriu) és superflua i sense valor. Aquesta energia posa en moviment sense rumb els motors de la fàbrica fora de l'horari laboral; obliga el cor a treballar al doble del seu ritme nor

pertorba el descans que els mecanismes vitals de tota la fàbrica necessiten, cansant-los i desgastant-los en va. L'insomni és un exemple dels seus efectes nocius.

Què passa quan els metges mal aconsellats desenvolupen mètodes per reduir l'obesitat? Planifiquen una restricció total en la ingesta diària d'aliments, de manera que les seves llistes d'aliments prohibits inclouen articles de la dieta essencials i altament nutritius com nous, ametlles, panses, dàtils, figues, plàtans. És a dir, redueixen el pes de la persona en tractament al preu d'afeblir-lo i debilitar-lo encara més i, per tant, perjudicar greument la seva salut. En aquests casos, per la reducció dels aliments degenerats, el fals home perd només una part del seu combustible superflu, mentre que amb la restricció dels aliments naturals les cèl·lules normals es veuen privades d'alguns nutrients extremadament essencials. Es dedueix, doncs, que l'home fals es manté ferm en el seu lloc, mentre que l'home real està encara més demacrat.

Ens trobem amb un exemple molt divertit de l'efecte de la restricció dieta durant l'estudi del càncer. En discutir aquesta pregunta, Cowdry afirma: "És evident que la reducció de la incidència del càncer de mama, provocada per restriccions dietètiques, està relacionada amb la disminució de l'activitat ovàrica en els ratolins" (op. cit. p. 398). Què més volem? Així s'ha descobert la causa del càncer de mama. Ara queda als metges posar fi a l'activitat ovàrica de les dones per tal de salvar-les completament del càncer de les glàndules mamàries.

Però segurament hi ha una explicació força senzilla del que realment passa. La LIMITACIÓN IMPENSABLE de la ingesta de calories té dos efectes contraris sobre l'organisme. D'una banda, el consum restringit d'aliments degenerats inhibeix la formació de càncer, mentre que, d'altra banda, la ingesta reduïda d'aliments naturals interfereix amb l'activitat normal dels ovaris.

La ciència mèdica està plena de contradiccions tan deplorables. Quan un certa malaltia atrau cap a si mateixa els corrents nocius dels aliments no naturals, l'organisme del pacient adquireix immunitat parcial d'alguna altra malaltia. Per exemple, les persones que pateixen diabetis,

l'arteriosclerosi i certes malalties infeccioses estan menys subjectes al càncer. Fins i tot s'han fet experiments demencials per sotmetre les persones a la influència de diversos bacteris per a la suposada prevenció del càncer.
El mateix succeeix a menor escala durant les vacunacions, quan induint formes més lleus d'una malaltia els nens estan protegits d'atacs greus més endavant. En el moment en què els homes decideixin salvaguardar la salut dels seus fills per lleis naturals, aquestes mesures antinaturals es tornaran innecessàries, els nens innocents seran alliberats de vacunes perilloses i la vacunació passarà a la història.

Els experiments mostren que una vegada que el fals home ha estat cridat existència, les restriccions dietètiques parcials no poden comprovar el seu desenvolupament. Fins i tot una degeneració del 10-15 per cent en els aliments és suficient per mantenir-lo viu. L'home sensat hauria de tenir cura de proporcionar a aquest monstre un sol gra d'aliment. He netejat completament les articulacions dels meus peus de totes les concrecions gotoses, però si en algun moment tinc la possibilitat de menjar carn, unes hores més tard, uns cops de martell m'informen que l'àcid úric ha penetrat a les articulacions dels meus dits grossos. Sovint feia aquests experiments en els primers anys dels meus estudis sobre menjar Òbviament, els llocs esborrats d'àcid úric encara estan buits i els camins que hi condueixen estan molt oberts. Tan bon punt s'introdueix un bocí de carn al cos, es converteix en àcid úric, que després s'afanya a ocupar el lloc assignat.

Les cèl·lules del fals home tampoc es retiren amb facilitat. Menten emboscat, mig mort, però expectant. Tan bon punt els arriba un tros de menjar degenerat comencen a revifar i multiplicar-se.
El control del pes corporal s'ha de lliurar íntegrament als aliments naturals. La persona que suggereix que aprimar massa no és bo per a la vostra salut, en efecte, us recomana nodrir i nodrir desenes de quilos de cèl·lules malaltes i paràsites per tal de mantenir la gordura del vostre cos. Simultàniament a matar l'home fals, la nutrició natural augmentarà, lentament però segurament, el pes de l'home real fins a l'estàndard normal exigit per la natura.

Després de desfer-se d'aquelles masses inútils de carn, l'home que abans s'havia carregat el seu cos amb 40-50 quilos de cèl·lules malaltes i no podia pujar ni un graó sense l'ajuda d'un suport, ara podrà córrer muntanyes sense girar-se un pèl. Aquesta persona mai s'ha de preocupar per la seva ràpida pèrdua de pes; al contrari, n'hauria d'estar content. Una persona sensata no hauria de tolerar un sol gra de carn inútil al seu cos. En definitiva, tothom hauria d'adonar-se que amb la introducció de cada bocí de menjar cuinat al seu cos nodreix el fals home, el seu enemic implacable, el seu botxí cruel; sosté totes les malalties conegudes i desconegudes; obre el camí per a la seva pròpia mort.

Segons l'opinió d'un menjador de cuina s'ha de menjar bé per mantenir una bona salut. Segons la seva opinió, un estómac buit significa un cos famolenc. No sap que l'home amb l'estómac ple és realment un home malalt. El seu estómac té dificultats per expulsar els aliments no naturals en el moment adequat. L'estómac de qui menja cru, en canvi, està sempre buit o, en tot cas, és tan lleuger que no hi sent la presència de res. Sent la plenitud de les seves entranyes, perquè és allà on es traslllada immediatament el menjar que ha menjat. Fins i tot l'excés de menjar no li queda molt de temps a l'estómac; passa ràpidament als intestins i, digerit o no, surt de l'organisme sense causar el menor dany a l'organisme.

Per tant, mai no es generen gasos a l'estómac d'un menjador. Si es consumeix una quantitat excessiva d'aliments, es poden generar gasos als intestins, però s'inclinen a abandonar el cos per la ruta normal. El que menja cru veu la diferència entre els dos sistemes de nutrició amb més claredat quan intenta fer un bon sopar després d'uns mesos d'abstinència. És aleshores quan es pregunta com podria haver arrossegat una existència tan malaltissa i miserable i haver considerat com a normal aquell repugnant mode de vida.

La Medicina del Menjador Cuit és una Totalitat Ciència errònia

Com hem vist, les malalties es produeixen per la dissipació de les matèries primeres integrals de la fàbrica humana. Per tant, la salut només es pot recuperar si es restaura la integritat d'aquests materials. Però, quina és la base de tota l'activitat de la ciència mèdica moderna? Què és exactament el que fan els metges? Fan intents vans de restaurar aquesta integritat mitjançant aliments degenerats, vitamines artificials, sals, hormones i multitud de breus verinosos, i al mateix temps eliminen i expulsen glàndules i òrgans sencers que s'han danyat i incapacitat de manera irreparable. resultat de la desintegració de les matèries primeres naturals.

Tota la humanitat viu en un estat d'ignorància terrible. En opinió de Menjadors cuinats, el consum de coses cuinades és una cosa força natural, mentre que l'alimentació per les lleis de la natura és un experiment, i també un experiment perillós. En realitat, els homes han destruït sense voler-ne l'EQUILIBRI PERFECTE desenvolupat per la natura, i des de fa milers d'anys fan EXPERIMENTS SENSOCIATS mitjançant aliments cuinats, preparats artificials i substàncies tòxiques per trobar un nou equilibri, el seu propi equilibri. Els resultats immediats d'aquests experiments són les nombroses malalties que predominen al món actual.

Quan convido la gent a adoptar el menjar cru, no proposo un nou experiment. Al contrari, els insto A POSAR ATURAR ALS EXPERIMENTS ABSURDS QUE SEMPRE ESTAN EN PROGRESS I A TORNAR A LA MANERA NATURAL DE VIURE.

Per tant, sempre que no estigui exempt de sentit comú, el lector no hauria d'esperar que els altres facin aquell “nou experiment” i l'informin del resultat. Hauria d'aturar immediatament els seus perillosos experiments i recórrer a la forma de vida normal.

Els productes finals de tots aquells experiments, les obres mestres de els laboratoris d'investigació de l'home, són les píndoles i les pols amb què els científics volen alimentar el món, mentre que les obres mestres del laboratori de la natura són el blat, la nou i la poma. Tots hem de triar entre aquests dos. Tots els aliments cuinats són substàncies artificials

privats de les seves qualitats naturals. Tenen tant valor nutritiu com les pastilles de vitamines i extractes d'aliments àmpliament anunciats.

Hi ha moltes espècies d'éssers vius, no tenen metges, ni hospitals ni farmàcies, però, a excepció dels que estan sota la cura de l'home, viuen sense sucumbir a les malalties i completen el seu període de vida corresponent al seu físic. constitucions, variant d'uns pocs dies a centenars d'anys. A causa de la perfecta estructura del seu cos, l'ésser humà hauria de gaudir d'una vida més llarga i saludable que qualsevol altra criatura d'aquesta terra. Fins i tot en absència de menjar cru complet, hi ha casos en què els homes poden arribar als 150-180 anys només vivint en condicions on s'evita la degeneració extrema dels aliments. El fet mateix que la majoria de la gent visqui menys és una clara indicació que alguna cosa no funciona amb la seva forma de vida. Els animals s'alimenten principalment de les fulles i tiges verdes de les plantes. La humanitat té a la seva disposició els nutrients més saludables i concentrats de la màxima qualitat que, després d'haver passat per les fulles i tiges, els troncs i les branques d'aquelles plantes, s'han reunit en les seves llavors i fruits.

Ha arribat el moment que els biòlegs admetin que s'han desviat del camí correcte i que estan duent a terme les seves investigacions en llocs equivocats. Han de confessar, a més, que no és possible compensar les pèrdues de constituents nutritius naturals amb preparats artificials; que els verins no tenen la capacitat de restaurar les degeneracions dels diversos òrgans; que els nostres òrgans i glàndules són parts inseparables del nostre cos i per tant no s'han de mutilar ni extirpar. Avui, els mostro un mètode molt senzill i fàcil d'alleujar el cos humà de totes les malalties de manera efectiva i concloent. ES LA DESTRUCCIÓ DE LES CÈL·LULES MALALTIES I INÚTILS DEL COS, EN TALLAR L'OFERTA D'ALIMENTS NO NATURALS, I LA SEVA SUBSTITUCIÓ PER CÈL·LULES SANS I ESPECIALITZADES PRODUCTES A PARTIR DE NUTRIMENTS NATURALS. Per estar plenament convençuts de la validesa dels meus arguments, només necessiten uns mesos de treball.

Quin hauria de ser l'objectiu dels metges i biòlegs, si no l'alliberament de la humanitat per malaltia? Menjar cru és la manera d'assolir aquest objectiu.

Han de declarar immediatament si, de fet, volen veure a món lliure de malalties. Si poden demostrar que els seus propis càlculs són més exactes que els càlculs fets per la natura, i que els que mengen crus de tot el món sucumben a les malalties en lloc de recuperar la seva salut, em retiraré immediatament de l'arena amb els meus llibres i llavors calla. En cas contrari, segur que no poden obligar a la humanitat a suportar malalties només per mantenir obertes les portes dels hospitals i les farmàcies.

S'han de reconciliar amb el pensament que d'ara endavant el la preparació d'aliments cuinats i les seves recomanacions seran considerades com a crims contra la humanitat en el seu conjunt, i els "tractaments" per mitjà de verins com la bruixeria de l'edat de menjar cuinat. Els metges savis i humans deixarien immediatament aquestes recomanacions i convidarien la gent a sotmetre's a l'ordenança de la natura. Les mans del metge que té una espurna de consciència al cor haurien de tremolar en escriure els noms de substàncies tòxiques i vitamines artificials, i els seus llavis haurien de tremolar en pronunciar els noms dels aliments cuinats. Les seves operacions equivalen a condemnar a mort a persones innocents. Que això s'adoni també per tots els pares.

Potser alguns dels meus lectors no els agrada el meu to d'escriptura. En la seva opinió, les meves expressions haurien de ser preferiblement més científiques (adornada amb una terminologia llatina inintel·ligible per a la majoria de la gent), més conciliadora (complaïdora), més seriosa (hipòcrita), més comprometedora (sense escrúpols), més cortès (mentida) i més tàctil (derrotista).). Però prefereixo ser decisiu, sincer i agosarat. I així seré, encara que trobo el món sencer contra mi. Estic segur que seré recolzat per tota la gent sensata i reivindicat per les generacions futures.

Quan considero la recomanació de sopa de pollastre, el rovell de l'ou, el fetge fregit o la fruita estofada als invàlids, i sobretot als nens petits, un acte criminal, no estic fent una acusació calumniosa. Tampoc

peco contra la veritat quan considero bruixeria totes aquelles operacions mèdiques en què, en comptes de netejar els vasos sanguinis del pacient que es troba al llindar de la mort amb l'ajuda de la nutrició natural, enforteix els músculs del seu cor i concedeix? li una nova oportunitat de llarga vida, eixamplan els seus vasos amb irritants verinosos, estimulen les funcions del cor amb "les pestanyes del fuet", redueixen la quantitat de sang per sang o degeneren i la dilueixen per mitjans artificials. Bircher-Benner i molts altres científics conscients també han considerat aquestes operacions com a bruixeria, engany i bufó.

Segurament no sóc culpable d'immodestia quan confio en el meu mitjans personals, extremadament limitats, faig investigacions minucioses i després, sobre la base dels meus descobriments, declaro que els citòlegs són culpables de bogeria quan cremen milers de constituents nutritius en aliments naturals i sotmeten les cèl·lules a una degeneració extrema, i després malbaraten. milions de diners públics intenten en va tornar a aquestes cèl·lules TOTS ELS MECANISMES I FUNCIONS PERDUDES amb el descobriment d'una ÚNICA SUBSTÀNCIA ARTIFICIAL.

Prenguem com a exemple el metge a qui havia confiat els meus dos adorables fills. En primer lloc, amb l'excusa d'ajudar-los a la digestió i mantenir la seva força, els va prohibir la fruita crua i va recomanar-los compotes i "àpats nutritius". Més tard, pel que fa a les autointoxicacions i autoinfeccions derivades d'aquelles recomanacions com la malària, va prescriure dosis terrorífiques de quinina i, més tard encara, mitjançant innombrables exàmens i experiments, les més rigoroses de les "dietes" i enormes quantitats de diversos fàrmacs i antibiòtics moderns va privar els nens de les seves últimes reserves d'energia. Un metge així era segurament culpable del CRIM MÉS ABOMINABLE, tot i que ho va fer tot sense voler. Ara, perquè no repeteixi el mateix delicte contra altres nens, hem de portar-li la seva culpa a casa i fer-li adonar que és culpable del crim més odiós. Si les drogues això

Els meus fills van trigar en 14 anys van ser utilitzats directament, tot un exèrcit seria completament aniquilat.

La posició és més o menys la mateixa avui. En aquesta època científica progrés, encara veig nombrosos nens pàl·lids i febles, les mares dels quals recorren a tot tipus d'ànims i amenaces per obligar-los a menjar arròs, carn, ous, pa, mel, mantega i brioixeria, mentre que al mateix temps els prohibeixen estrictament cogombres i cogombres. plàtans per “ser indigeribles”, cireres i raïms per “causar diarrea”, i mores i melons per “donar febre”. Com puc tolerar amb indiferència aquest estat deplorable?

Tothom sap com de complexa és l'estructura de l'organisme humà. Un gra de blat de moro té precisament la mateixa estructura complexa. Quan el fem germinar, es converteix en un cos actiu i pròsper que viu i respira com un humà, excepte que no pot parlar ni caminar. Els milers de substàncies que són indispensables per al funcionament regular de tots els components grans i petits del nostre cos s'acumulen en ell en les quantitats necessàries i mitjançant els càlculs més precisos. Quan convertim el blat viu en pa, destruïm totes les substàncies que hi ha, excepte les seves cendres: el midó mort i el sucre. Imaginant-se aquestes cendres com un veritable aliment, la mare ben intencionada les dóna al seu fill, però té por de donar-li el blat viu.

De la mateixa manera, tots els aliments cuinats del món, que les persones miopes consideren una bona alimentació, no són més que munts abigarrats de cendres odoríferes i molt condimentades. Les vitamines i els llistons descoberts en ells pels biòlegs són substàncies antinaturals i sense vida.

Tan bon punt la cèl·lula vegetal viva es cuina, deixa de ser aliment; surt del seu estat natural i es converteix en quelcom artificial. Quan una mare dóna al seu nadó el primer pa, la llet en sec o alguna altra cosa cuinada, comença a utilitzar aquestes substàncies artificials per fer els experiments més despietats i inhumans amb el seu fill.

L'error bàsic de la ciència mèdica rau en la seva deplorable miopia. Fins i tot un citòleg tan eminent com el considera Cowdry

aliments vius i perfectes com el blat, les llavors i la fruita per ser "dietes més aviat uniformes i senzilles d'origen local". En canvi, considera els munts de cendres de colors que consumeixen els homes com "una gran varietat d'aliments recollits de moltes parts del món" (op. cit. p. 220), i espera que vingui un Aristòtil i li mostri el diferència real entre els dos.

Tot i que desafio fermament el sistema actual de terapèutica, ho faig no suportar l'odi contra ningú. Només tinc un profund sentiment de pietat per tots els homes i dones sense excepció, perquè han estat cometent aquests crims contra la seva pròpia persona, contra les seves relacions i contra la humanitat sense voler i sense reflexió. Però els que persisteixen en els seus errors després de llegir aquestes línies seran condemnats per tot ésser humà intel·ligent.

Ara ha arribat el moment en què els biòlegs han de triar-ne un se'ls obren dos camins. O han d'acceptar la saviesa infal·lible de la natura i alliberar la humanitat de tots els seus sofriments alhora o, ignorant les lleis de la natura i confiant únicament en el seu propi criteri, han de considerar el pa blanc com a superior al blat viu, considerar que l'artificial és preferible al natural, i persisteixen en els seus experiments nocius com abans. Quin serà el resultat aleshores? Suposem que l'estat actual de coses va continuar durant unes quantes generacions més, temps durant el qual la quantitat de drogues es va duplicar; el nombre de vitamines artificials es va quadruplicar, cada casa es va convertir en un hospital i cada individu es va convertir en metge. Què hauríem de guanyar amb tot això, quan els mateixos metges sucumbin a les malalties amb més freqüència que qualsevol altra classe de persones i, en general, moren abans que to

Tota la responsabilitat d'enganyar el món recau en el destacats especialistes: els investigadors biòlegs i els professors de medicina. No cal culpar als metges corrents, perquè només posen en pràctica allò que els han ensenyat els seus professors. Cap enginyer no s'encarrega del manteniment d'una fàbrica abans d'haver estat familiaritzat amb tots els detalls del seu funcionament. Segurament no és possible omplir un grup de persones amb alguns fragments elementals de

coneixements, conjectures fantàstiques, suposicions hipotètiques i teories contradictòries, i després concedir-los total llibertat per jugar amb la vida dels seus semblants per mitjà de milers de verins, instruments tortuosos i ordres capritxoses, i tot això sense cap mena ni entrebanc. Suposem per un moment que tots els llibres i enciclopèdies de medicina del món són correctes. Llavors; per memoritzar-los un metge necessitaria una dotzena de vides i fins i tot llavors no seria capaç d'entendre una mil·lèsima part dels innombrables processos que operen en l'organisme humà.

Si un pacient amb una malaltia crònica consultés un centenar de metges, rebria un centenar de receptes i recomanacions diferents. Perquè els metges només fan experiments i els experiments més culpables. Com Aquells que ara fan oïdes sordes a aquestes veritats manifestes, demà no podran treure la responsabilitat de les seves espatlles. Quan els nens d'avui creixin amb el temps i es trobin amb una salut precaria i carregats d'addiccions, demanaran comptes a tots els biòlegs, líders del món i als seus propis pares, i demanaran saber quins passos van fer quan llegiu aquests avisos. Encara pensaven que la seva saviesa era més gran que la naturalesa?

Si no ho pensen, han de posar fi immediatament a la destrucció dels aliments naturals. Aquest és el ferm domini de la Natura, que no admet cap compromís. És la llei de tots els universos.

Però avui, la humanitat viu sota el domini total dels diables que han transformat aquesta terra en un infern. Aquells dimonis, havent posat les màscares de belles damiseles, s'han assegut a les taules del sopar i als plats de l'home; s'han posat a la seva cara i a la barbeta, als braços i a les cames, al coll i a les espatlles, i des dels seus llocs privilegiats se'n riuen descaradament dels seus sentits. Han penetrat en el seu cos i s'han allotjat en el seu mateix cor i ànima.

L'home "civilitzat" d'avui ridiculitza la idolatria d'èpoques passades, però no s'adona que és un ídol molt pitjor que els idòlatres del passat. Antigament, els homes muntaven imatges de diversos animals i els adoraven; avui sacrifiquen aquells animals i veneren les seves carcasses putrefactes.

L'home "civilitzat" d'avui no pot imaginar-se el salvatgisme en què el món sencer viu en l'actualitat. La dama "delicada" i "tendre", que en realitat es desmaia al veure unes gotes de sang a la cara d'un nen, posa tranquil·lament sobre la taula el cor, el fetge o el pit sagnant d'un xai i el talla a trossos. tota indiferència, sense pensar ni un moment que només una hora abans la pobre criatura estava plena de vida i vitalitat. Si hagués vist, des de la seva infantesa, la matança d'un nadó juntament amb la d'un pollastre o d'un xai, agafaria el ganivet amb igual indiferència i, sense cap mena de cap, juntament amb el cor del xai, tallaria. el cor d'aquell nadó, cuina i menja. L'única diferència rau en el fet que els seus ulls s'han acostumat a l'un, però no a l'altre, o si no, no s'hauria sorprès de la vista sagnant de cossos humans penjats a les carnisseries, al costat dels cadàvers de vaques. i ovelles.

La humanitat en l'actualitat està lluny de ser civilitzada

Mentre els éssers humans persisteixin en el consum d'aliments cuinats, no hi pot haver ni prosperitat real ni pau duradora a la Terra. És menjar cuinat que engendra totes les guerres i massacres del món.

És el menjar cuinat que dóna a llum líders malvats i dictadors perillosos com Hitler, Lenin, Stalin, etc. o criminals tan brutals com Abdul Hamid i Talaat i els seus seguidors, que van massacrar la meitat de la població pacífica d'Armènia i van expulsar l'altra. meitat de la seva antiga terra natal, on havien viscut durant milers d'anys, robant i saquejant les seves eines de conreu, les seves cases i els seus

jardins, les seves muntanyes i les seves valls, per després desfilar sense vergonya davant els ulls de tot el món "civilitzat" amb total impunitat.

Malgrat l'augment continu de la producció de blat de moro, encara hi ha una gran escassetat de cereals a tot el món.

Hi ha tres motius per a aquesta estranya paradoxa: En primer lloc, convertint arreu el pa integral en pa blanc, el privem de les seves últimes restes de valor nutricional. Aleshores, amb l'ajuda de la fertilització artificial augmentem la quantitat del producte a costa de la seva qualitat. Finalment, l'home fals ha anat creixent tan ràpidament que l'augment de la producció d'aliments ha estat força incapaç de seguir el ritme de la demanda.

I la majoria de les terres de conreu s'estan utilitzant per alimentar els animals ramaders de les indústries càrnies i lleteres.

A primera vista, els homes poden tenir dificultats per imaginar els enormes beneficis que la humanitat obtindrà de menjar cru.

Gairebé instantàniament, totes les malalties seran escombrades per sempre, i cada addició i crim desapareixeran de la faç de la terra.

Al mateix temps, l'esperança de vida augmentarà dues o tres vegades i hi haurà un avenç econòmic d'una magnitud que no estarà a l'abast de l'home durant centenars d'anys, si l'estat actual de les coses continua.

Aquestes afirmacions són fets i no ficció i, a més, tots aquests beneficis es poden obtenir d'una manera molt senzilla. Tot el que hem de fer és respectar les lleis més elementals de la natura i evitar la destrucció del blat viu i integral. Si es tingués la perspicacia mental per penetrar i percebre la diferència entre el blat viu i actiu i el pa incinerat, es podria deduir fàcilment la diferència entre l'organisme d'un que menja cru i el d'un cuit.

menjador.

Vegem ara l'actitud adoptada pels actuals governants de la món i altres autoritats responsables davant aquests problemes vitals. Les cartes rebudes mostren que han llegit el meu primer llibre amb interès i que es troben en general simpatitzant amb les meves opinions. No he sentit ni una veu discordante de cap part. Però això no és suficient. El meu llibre no és una novel·la interessant per llegir una vegada i deixar de banda. És un volum on es discuteixen els problemes més transcendentals i urgents del nostre món. S'hauria de llegir una i altra vegada, i cada frase s'hauria de sospesar i considerar acuradament durant hores.

Seria un error si aquells governants del món tractessin el menjar cru com una qüestió més rutinària i, com tots els seus altres problemes polítics i econòmics, ho sotmetessin a "experts" per a més estudi i consideració. Durant milers d'anys hi ha hagut nombrosos experiments i estudis, però tots han fracassat miserablement. Avui, és el deure immediat de les autoritats dirigir a les persones PER POSAR FIN A AQUESTS EXPERIMENTS DESTRUCTIUS I TORNAR A LA SEVA FORMA DE VIDA NORMAL. Avui dia, tota persona sensible és experta a determinar la diferència entre allò natural i allò no natural, l'aliment viu i els menjars sense vida amb els seus materials artificials i degradats.

La persona que governa milions de persones no ho pot fer fàcilment governar sobre un sol individu, la seva pròpia persona.

Només hi pot haver dues raons per rebutjar els principis del menjar cru: falta de sentit comú i absència de força de voluntat. No hi pot haver una tercera raó. La resta de "raons" són mers pretextos que s'avancen per tapar aquestes dues mancances. Les persones que es respecten en llocs de responsabilitat no haurien de donar a ningú la impressió que els falten coratge i rectitud moral.

Aquells que porten dos o tres mesos practicant l'alimentació crua completa no acceptarien mai tornar a la seva forma de vida anterior anormal, encara que fossin conduïts al peu de la bastida. L'home que cuida la seva persona i valora la salut i el benestar de la seva

els nens faran aquell "experiment" de dos o tres mesos sense dubtar ni un moment. Aquells líders que estan interessats en la felicitat i el benestar del seu poble (si n'hi ha) han d'obrir el camí per a la prosperitat de tota la humanitat amb els seus propis exemples personals. Aquest serà el seu servei més útil i meritori a la humanitat.

No és exagerat dir que els aliments cuinats, no són naturals i substàncies artificials, no proporcionen un gra d'aliment per a les nostres cèl·lules especialitzades. A més, la despesa i els problemes que es fan per proveir-los no són només dissipacions inútils, sinó que són els mitjans per a la destrucció completa dels òrgans de l'home i, de fet, de l'home mateix. L'experiència adquirida en els primers mesos de menjar cru mostrarà clarament a tothom la veritat d'aquestes afirmacions. Val la pena reflexionar una estona sobre aquesta pregunta.

Durant els darrers anys hi ha una quantitat considerable d'informació rebut des de tots els racons de la terra sobre els èxits aconseguits per menjar cru. Aquesta informació mostra que hi ha milers de persones que mengen crua convençuts dispersos per tot el món, molts dels quals s'han curat de malalties greus i ara porten la vida més feliç. Aquestes persones no són ni experts ni científics; només són homes educats i cultes que han estat capaços d'entendre els principis de l'alimentació crua per la seva pròpia percepció i judici, i han tingut el coratge de prendre la decisió necessària.

Malauradament, la difusió de les meves publicacions s'ha trobat amb una sèrie de greus dificultats. Òbviament, està més enllà dels poders d'un sol individu distribuir milions de llibres gratuïts arreu del món. Vaig presentar sol·licituds a diverses editorials d'Anglaterra i Amèrica, convidant-les a reeditar el meu primer llibre en anglès als seus països. Tots van admetre que el llibre era interessant i útil, però van expressar el seu lamentar que no entrava dins l'àmbit de les seves publicacions. Això era bastant comprensible, perquè la seva publicació hauria marcat el final de tots els seus altres llibres "dietètics", perquè ningú coneixia els principis de menjar cru no ho faria.

els hi han prestat la més mínima atenció. La gent d'avui no pot veure més enllà dels seus propis interessos abjectes.

Per la present faig una crida a totes les societats, organitzacions filantròpiques, benefactors de bon cor i humanitaris d'esperit públic de tot el món per la seva amable assistència. Que em donin tota l'ajuda que puguin en la difusió de les meves publicacions. Poden demanar vint, cinquanta o cent exemplars dels meus llibres i distribuir-los segons el seu criteri, ja sigui venent-los o regalant-los gratuïtament. Cada llibre pot salvar vides, curar persones d'una malaltia greu o obrir la perspectiva d'un futur feliç per als nens. En l'actualitat no hi ha cap activitat de més valor humanitari que aquesta.

Si fa 15 anys hagués tingut el benefici d'un llibre així, avui els meus dos estimats fills estarien vius. D'altra banda, si la meva ment no hagués estat il·luminada fa uns 10 anys, jo mateix no hauria de viure ara.
Tota la gent del món es troba en les mateixes condicions en aquest mateix moment i necessiten molt la nostra ajuda. Cal familiaritzar-los amb els principis correctes de la nutrició tan aviat com sigui possible.

Avui veig amb els meus propis ulls com certs cossos gasten enormes sumes de diners per repartir entre els pobres farina refinada, sucre, llet deshidratada i carn en conserva. En distribuir aquests aliments antinaturals i extremadament degenerats a la gent, sense voler-ho, cometen un pecat molt greu i violen les lleis de la naturalesa. Estarien fent l'acte més piadoso, si obrien els ulls d'aquella gent desafortunada i els ensenyessin a ser crud-vegans.

Per a tots els addictes als aliments, el negre és blanc i el blanc és negre. Hi va haver un temps en què es pensava que la Terra estava estacionària, mentre que el sol i les estrelles l'envoltaven. Si algú expressava una creença contrària, els miops el prenen per un boig, perquè als seus propis ulls la Terra estava fermament fixada al seu lloc, mentre el sol es movia pel cel.

Precisament avui impera la mateixa mentalitat. Aparentment, l'home sent en el seu propi cos que el cogombre li "perjudica", mentre que el pa blanc doblement cuit i l'arròs polit, al ser fàcilment digeribles, "regulan" les funcions de l'estómac. Però no s'adona que, de fet, és l'ús d'aquells mateixos pa i arròs el que és la causa real de la debilitat del seu estómac; de fet, el cogombre és l'aliment que el curarà a la llarga.

Avui, tota la humanitat està convençuda que tan aviat com una persona menja un pocs plats d'aliment "nutritiu" quan té gana, satisfà les necessitats habituals del seu organisme. Però la gent no és conscient que les cèl·lules normals d'aquella persona no prenen un gra d'aliment d'aquestes substàncies mortes i artificials, i que, malgrat la plenitud de l'estómac, continuen amb molta gana.

Avui dia, tota la humanitat està convençuda que per portar una vida saludable s'ha de guiar pels diferents càlculs científics dels valors nutritius de proteïnes, vitamines i minerals, obtinguts als laboratoris d'investigació. No perceben que la majoria dels càlculs són de fet representacions completament falses i perjudicials de la imatge real.

Avui, quan algú es posa malalt, està convençut que tot el que té fer per curar-se és trobar un verí particular anomenat fàrmac. És per això que immediatament comença a buscar aquella substància que fa meravelles. Però no sap que la teràpia farmacològica és la bruixeria d'aquesta època de menjar cuinat i que cap verí podrà fer mai cap funció útil. Tampoc sap que totes les malalties es deuen només a dues causes: la fam contínua de les cèl·lules normals per manca de nutrients naturals, i els efectes perniciosos dels aliments cuits i no naturals i altres substàncies tòxiques; no hi ha una tercera causa. Per tant, només hi ha una manera sensata d'alliberar-nos de totes les malalties d'una vegada per sempre. Hem d'abstenir-nos totalment d'aliments i drogues no naturals, i satisfer les necessitats de les nostres cèl·lules només amb la nutrició natural (cru veganisme).

Les drogues, que es consideren comunament com a mitjans per curar malalties, són, en realitat, elles mateixes les causes de les malalties. En general, això

És un error terrible i tràgic buscar qualsevol propietat curativa en una substància sintètica o en un aliment individual. No obstant això, és aquest mateix error el que ha comès la humanitat durant segles passats. No existeixen substàncies curatives en aquest món; només existeixen els factors especials que causen malalties, amb l'eliminació dels quals s'eradicaran automàticament totes les malalties. Aquests factors són els aliments cuinats i els verins que s'anomenen malament medicaments.

L'home d'avui està molt orgullós de la seva civilització, però està lluny de ser realment civilitzat. La civilització real s'hauria de mesurar no pel mer progrés tècnic, sinó PER L'ENNOBLIMENT DE LA MENT I L'ÀNIMA DE L'INDIVIDU, LA CONQUESTA DELS VICIS I LES ADICCIONS I L'EMANCIPACIÓ DE L'INTELLECTE HUMÀ DES DE LES SUPERSTICIONS. Per tal de satisfer el seu desig anormal de menjar, l'home d'avui crema el 80 per cent dels aliments purs i naturals al foc i provoca la seva pròpia destrucció creant malalties artificialment. Per tal de satisfer el seu egoisme i orgull personals, els governants de les nacions sembren les llavors de l'odi i l'enemistat entre els pobles del món i es massacreen mútuament.

Fins i tot els representants de la ciència, descartant tots els sentiments de misericòrdia i humanitat, exploten sense escrúpols el nom sagrat de la ciència per afavorir els seus propis interessos avars i, en fer-ho, saquegen la gent de la manera més despietada.

Una de les proves més impactants de la ignorància i l'endarreriment de l'home "civilitzat" d'avui és el seu enfocament a la qüestió del càncer. Durant molts anys, ha estat buscant la causa i el tractament d'una calamitat tan greu en determinades substàncies químiques específiques, i encara continua aquesta recerca sense sentit.

En aquest sentit, vaig presentar les meves proves irrefutables a moltes autoritats del món fa quatre anys. Avui torno a presentar aquestes proves, d'una forma més detallada i ampliada, il·lustrada per molts exemples concrets. Per què els diferents ministeris de salut i altres autoritats responsables es mantenen tan distants i indiferents? Per què la gent continua amb la terrible destrucció dels aliments naturals? Per què ho fan

seguir omplint els seus llibres, diaris i revistes amb recomanacions contradictòries i nocives de falses vitamines i dietes específiques?
On és la consciència i la benevolencia de l'home? On és l'anomenada civilització?

Que ho demostrin aquells que contínuament parlen sobre la civilització ells mateixos són prou civilitzats per comprendre les lleis més elementals de la natura i entendre què va significar alliberar la humanitat de totes les malalties, duplicar l'expectativa de vida, triplicar o quadruplicar el nivell de vida.

En aquest sentit, un exemple lamentable de l'apropiació indeguda més flagrant dels drets dels altres va venir de la llunyana Los Angeles fa dos anys. Després de llegir el meu primer llibre en anglès, una senyora de Califòrnia, la senyora H. Bulbeck, adopta una dieta completa per menjar cru. Atreta per l'aspecte humanitari de la idea, demana 30 exemplars del llibre i decideix difondre el bon missatge entre els seus amics i familiars. Mentrestant, després d'haver sabut que una persona anomenada John Martin Reinecke escriu articles sobre les propietats "útils" dels aliments crus a la revista "Let's Live" de Los Angeles, li adreça una carta i li explica el seu mètode de tractament. i la posterior recuperació tant d'ella com del seu marit de totes les malalties que tenien.

Després de llegir els meus llibres, molts pacients d'arreu del món han adoptat menjar cru i, com a resultat, s'han curat d'una sèrie de malalties greus, que van des de simples mals de cap i trastorns estomacals fins a malalties cardiovasculars i càncer. Els pacients, que durant anys no s'havien beneficiat de l'assessorament dels "especialistes" més qualificats, i molts dels quals havien estat donats d'alta dels hospitals com a casos desesperats, han recuperat la salut en pocs mesos i ara poden gaudeix de totes les benediccions d'una vida activa.

La persona que abandona els aliments cuinats i altres substàncies tòxiques és immune a totes les malalties i pot esperar amb confiança una vellesa verda de salut i vigor, lliure de la maledicció constant de les malalties. A la següent part d'aquest llibre, el lector trobarà a

selecció de les nombroses cartes que rebo diàriament d'antics pacients ansiosos d'ajudar els altres narrant les seves experiències. És amb aquest esperit que la senyora Bulbeck va decidir escriure al Sr. Reinecke.

Aquell senyor ignora el meu dret sobre el meu propi llibre, copia la paraula per paraula cadascuna de les sis màximes que figuren a la portada del meu llibre! els insereix als números de febrer i abril de 1965 de "Visquem" Revista com a part d'un article titulat "Aventures en aliments crus", després s'ofereix a vendre informació addicional al preu de 5 dòlars. Però el més curiós de tot és el fet que en una nota de presentació els editors de la revista confirmen que aquests continguts pertanyen a l'autor de l'article! La gent no hauria de llegir una publicació com "Let's Live" Revista, que sobreviu amb anuncis de vitamines artificials i preparats "dietètics".

Des de fa més d'una dècada, he abandonat la vida social i m'he privat de tots els plaers. He estat extremadament frugal pel que fa a les necessitats de la meva família i de mi mateix, però no he dubtat ni un moment a gastar tots els meus estalvis en la realització d'estudis i l'edició de llibres, 10.000 exemplars dels quals ja n'he repartit gratuïtament a organitzacions científiques. i individus a tots els racons de la terra. He fet aquests sacrificis per mostrar al món sencer el veritable camí cap a una vida feliç i natural, i durant tot el temps he protestat amb el meu cor i ànima en contra de vendre aquests consells per diners.

Però avui el Sr. JM Reinecke, fent un ús lucratiu de les meves idees i les meves màximes, exigeix una tarifa de 5 dòlars per ensenyar a la gent com menjar aliments naturals! Aquest és, de fet, l'aspecte més inquietant de la pregunta.

Aquí hi ha extractes dels dos articles del Sr. Reinecke:

VIUREM

febrer, 1965 :

AVENTURES EN ELS ALIMENTS CRUTS DE JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator i Explorer

ÿ En la present sèrie d'articles l'autor dóna la seva opinió basat en experimentacions personals, a més de les seves nombroses experiències mentre vivien i estudien pobles de molts climes: la seva dieta d'aliments crus i fruites saludables. —Ed.

El menjar cru hauria de ser l'únic aliment que pren l'home. Menjar aliments cuinats és un hàbit antinatural que s'ha d'eliminar d'aquest món si es vol aconseguir una salut perfecta. L'alimentació humana només hauria de consistir en cèl·lules vives, perquè els aliments cuinats són la principal causa de totes les malalties humanes. Menjar aliments crus allibera la humanitat de totes les malalties i allarga la vida humana a 140 anys o més.

És el pitjor dels crims acostumar el nadó a menjar cuinat, perquè aquí és quan comencen tots els seus problemes (vegeu la portada de la meva primera edició "Raw-Eating"). Els biòlegs han de demostrar que la natura s'ha equivocat en no presentar-nos aliments en estat cuits. (Primera edició, pàg. 32). Un nadó normal detesta el gust dels aliments cuinats, que només semblen apetitosos per a l'addicte als aliments cuinats, de la mateixa manera que l'opi sembla agradable a l'addicte a les drogues. (Primera edició, pàg. 33). El foc de la cuina crema i destrueix el 90 per cent del valor dels bons aliments crus. (Portada de la meva primera edició).

Abril, 1965 :

A primera vista sembla impossible que poguéssim alliberar-nos de gairebé qualsevol malaltia només menjant aliments crus naturals. Però el cas és que l'«increïble» es converteix fàcilment en una realitat aconseguida... (Primera edició, p. 45).

Hauria de ser el deure dels biòlegs i metges animar la gent menjar coses naturals; no separar els components nutritius dels aliments, sinó menjar-los sempre el més sencers possible en les seves proporcions naturalment equilibrades i en el seu estat viu i cru. Els metges i els biòlegs no haurien de parlar mai de la utilitat dels separats

components nutritius individuals, però s'ha de posar l'accent en la indispensabilitat dels aliments crus complets.

BREU RESUM

En termes generals, tota la ciència de la nutrició es pot resumir en dos punts principals i esdevé la preocupació de tota la humanitat:

1. L'alimentació humana ha de consistir completament en cèl·lules vives crues. Només aquells aliments que consisteixen en cèl·lules vives tenen totes les qualitats necessàries per satisfer les demandes de l'organisme humà.

2. Hi ha cossos vegetals comuns i escollits a la natura. Els cossos vegetals més perfectes i altament nutritius són les millors varietats de fruites, verdures verdes, fruits secs, cereals i arrels.

En definitiva, l'home gaudeix d'una salut perfecta quan s'alimenta únicament d'aliments crus; està malalt en la mesura que consumeix aliments cuinats; i mor quan subsisteix exclusivament amb aquesta dieta. (Primera edició, pàg. 24).

Nota final de l'editor de la revista:

A causa de la pressió dels deures no serà possible que el Sr. Reinecke per respondre cartes. En rebre 5 dòlars, us enviarà la seva pròpia guia diària de menús de menjar cru i receptes per als Estats Units i els tròpics amb instruccions completes. Aquests no estan en forma de llibre. Enviar a... - Ed.

Una vegada i una altra hem destacat el fet que totes les fruites, verdures i fruits secs són aliments perfectes de la màxima qualitat, amb propietats nutritives gairebé idèntiques. Per tant, totes les "guies de menús" i receptes d'alimentació crua estan desproveïdes de qualsevol valor científic o nutricional. Fins i tot la persona més ignorant pot idear el seu propi programa dietètic, guiat pels dictats de la seva gana i el seu sentit del gust.

En rebre el número de febrer de la Revista, vaig escriure una carta a l'editor, el Sr. Kay K. Thomas, creient que estaria encantat de protegir els meus drets en el futur:

21 d'abril de 1965:

Sr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Estimat senyor,

Va ser amb sorpresa que vaig llegir al número de febrer de "Let's Live" un article del Sr. John Martin Reinecke titulat "Adventures in Raw Foods", on l'escriptor ha copiat paraula per paraula els lemes de la portada del meu llibre, "Raw-Eating", i els ha representat com a contingut propi. Si us plau, corregiu aquest malentès en el vostre proper número i preneu les mesures necessàries per evitar que es produeixi un fet similar en el futur.

Arshavir Ter Hovannessian

Malauradament, aproximadament un mes després, vaig rebre la següent resposta insatisfactòria, en la qual es va fer tot el possible per blanquejar el Sr. La deshonestedat literària de Reinecke:

12 de maig de 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheran, Pèrsia.

Estimat senyor:

Respecte a la seva carta del 21 d'abril vam escriure al Sr. John Martin Reinecke per una explicació i això és el que ens ha aconsellat;

`He revisat l'entrega de febrer del meu article i he trobat que en cap lloc he copiat paraula per paraula cap part dels lemes del senyor Ter Hovannessian. Totes les meves declaracions sobre aliments crus són els meus propis pensaments i paraules recollides a partir de 25 anys d'experiència i estudi acumulats. Si he fet alguna afirmació semblant a la seva, aleshores és purament casual i no intencionada.

`Suposo que tinc una de les col·leccions de llibres sobre aliments crus més completes del país, i entre elles hi trobo una còpia del seu petit llibret.

Si l'hagués copiat, li hauria donat crèdit. Recordo que el seu llibret em va regalar un amic fa aproximadament un any; i que vaig enviar al senyor Ter-Hovannessian $10 perquè m'enviés uns llibrets més per als meus amics. Això va ser fa aproximadament un mes. Fins al dia d'avui no he sentit del Sr. Ter Hovannessian ni els diners. Si no vol enviar-me els seus llibrets, hauria de retornar-me els diners, perquè només em refereixo a la cortesia i al bé de difondre els beneficis dels aliments crus que em van salvar la vida fa 25 anys'.

(signat) John Martin Reinecke "Sota les circumstàncies i en vista de les declaracions del Sr. Reinecke que no es va apropiar dels lemes de la portada del seu llibre, "Raw-Eating", no hem fet cap correcció a la revista LET'S LIVE.

(signat) KAY THOMAS, Editor-Editor.

Com a resposta a aquests arguments bastant fràgils, vaig enviar la següent carta:

27 de maig de 1965:

Sr. Kay Thomas, editor-editor. Estimat senyor:

Em sap greu informar-vos que no considero satisfactòria la vostra resposta del 12 de maig a la meva carta del 21 d'abril.

Considero la vostra revista responsable de l'apropiació indeguda per part del Sr. Reinecke dels meus pensaments i lemes i em reservo el dret d'exigir satisfacció.

Intenteu justificar l'engany públic practicat pel senyor Reinecke, que segueix venent els meus pensaments a cinc dòlars la peça. La meva campanya està dirigida principalment a aquestes extorsions.

Pel que fa als 10,00 dòlars, als quals el Sr. Reinecke afirma haver enviat jo amb una comanda de llibres, em sap greu dir que no he rebut ni diners ni carta d'ell.

ATERHOV

Aquesta correspondència s'havia acabat quan la senyora Bulbeck va tenir l'amabilitat de fer-me arribar el número d'abril de la revista "Visquem", on, com s'ha mostrat més amunt, hi ha exemples encara més flagrants de deshonestedat literària. Deixo que el lector decideixi si les "semblances" entre el meu escrit i els articles del senyor Reinecke són casuals o deliberades.

L'editor no pot treure la responsabilitat de les seves espatlles, perquè coneixia perfectament el meu llibre, que ja havia estat ressenyat a la seva revista uns mesos abans, mentre que el Sr.
Reinecke només empitjora les coses amb excuses i calumnies sense fonament.
Pel que fa a la qüestió poc rellevant dels deu dòlars que diu haver-me enviat, exigeixo públicament saber el nom del banc o el mitjà pel qual suposadament m'ha remès els diners, dels quals no tinc cap informació.

Totes les recomanacions de dietes específiques s'han d'esborrar completament lluny de la faç de la terra. La humanitat hauria d'adonar-se clarament que els ALIMENTS CUITS NO APORTEN CAP ALIMENT i que l'HOME NO ÉS CARNÍVOR. Més enllà d'això, QUE CADA PERSONA MENGI EL QUE LI AGRADA I DE LA FORMA QUE DESITGE. Això és totalment una qüestió de gust individual.

Els nostres "dietistes" han confós tant el cervell de la gent amb llargues llistes de receptes i menús, que molta gent pensa que jo també pertanyo a aquesta confraria d'"experts", i per això sovint m'escriuen per demanar-me un programa de consum. aliments naturals. Aquí vull aprofitar per donar una resposta col·lectiva a tots ells.

A partir d'ara, ja no hi hauria d'haver cap programa dietètic especial, recomanacions o horaris per a qualsevol persona. L'ésser humà ha de menjar el que li vingui de gust, sempre que pugui i tant com la seva gana ho demana, igual que tots els altres éssers vius, des d'una formiga fins a un elefant. Els altres animals, però, normalment s'han de satisfer amb materials que siguin fàcilment. a la seva disposició; Compara el trèvol, el fenc,

arbustos de muntanya, fulles d'arbres i espines del desert amb grans, fruits secs, verdures i fruites.

El que menja cru pot menjar un cop al dia o deu vegades al dia; pot alimentar-se sobre un tipus de fruita o cent espècies. Des del punt de vista de la salut no hi ha cap diferència, perquè cada aliment vegetal cru individual que es pren per separat proporciona una alimentació completa per si mateix. El que menja cru s'ha de guiar no per llistes de recomanacions "científiques" o "dietètiques", sinó per les exigències de la seva gana i paladar, que sempre seran les seves guies infal·libles en la selecció de nutrients naturals. La manera més segura, segura i senzilla és consumir els nostres aliments en l'estat en què la natura ens els ha preparat i presentat, simplement triturant-los sota les dents. Però si algú té temps i oci per preparar amanides i altres plats combinats, els ha de menjar.

immediatament desprès de la preparació, en cas contrari amb el temps l'home es veurà conduït cap a noves degeneracions dels aliments.

La gent ja no hauria de llegir llibres que tracten sobre l'etiologia de les malalties individuals, el diagnòstic, la terapèutica, els fàrmacs, les vitamines, els minerals, les proteïnes, la hidroteràpia, l'electroteràpia i altres temes similars, perquè totes les malalties s'originen per una causa comuna i tenen un mètode comú de curació. .

Molts vegetarians, i fins i tot no vegetarians, que intenten consumir a poca més fruita de l'habitual tenen la presumpció de considerar-se com a menjar cru. Ningú, però, pot considerar-se un menjador de crus si pren ni un sol àpat cuinat al mes, perquè d'aquesta manera mai no podrà alliberar-se del tot de la malaltia. Això es deu al fet que en les etapes inicials de menjar cru un cert nombre de cèl·lules malaltes poden caure en un estat de latència i allargar la seva existència en aquesta condició durant força temps. Només un àpat cuinat al mes pot ser suficient per reanimar-los i donar-los l'oportunitat de multiplicar-se de nou. Tan bon punt un que menja crus pren un bocí de menjar cuinat, segurament proporciona a aquestes cèl·lules malaltes aliment fresc i els dóna una nova vida. En conseqüència, quan algú no és capaç d'alliberar-se completament del flagell de les malalties, ha de

buscar la causa en aquelles transgressions puntuals i en cap altre barri. No hi pot haver cap justificació per a aquests predeterminats.

Un dels arguments més infundats contra el menjar cru complet, que de vegades m'arriba des de certs països del nord i sobretot d'Anglaterra, és la disparitat de les condicions climàtiques. Mentre l'home sigui capaç de trobar un grapat de gra cru, no es pot parlar d'una escassetat de nutrients naturals a cap país. A més, atès que els aliments cuinats no proporcionen el menor aliment a l'organisme humà, hi ha d'haver suficients aliments a totes les regions del món si les persones aconsegueixen nodrir-se i mantenir la vida. En eliminar els plats cuinats de la nostra dieta, no desvirtuem res del valor nutritiu de la nostra alimentació; al contrari, ens alliberem de materials verinosos i nocius. El significat complet d'aquestes veritats només pot ser apreciat per la persona que ha gaudit dels beneficis de menjar cru durant uns quants anys. Tots aquells postulats "científics" pels quals els biòlegs intenten representar els aliments cuinats com a aliment són conjectures sense fonament i vanes deliris.

Tal com estan les coses, en aquest mateix moment hi ha alguns països on la gent pateix una "escassetat" d'aliments i es troba sota l'amenaça constant de la fam, quan només cal una declaració oficial per aconseguir el miracle tant esperat de portar l'abundància al món. Malauradament, aquesta declaració senzilla i llana que LA CUINA DEBAIXA ELS ALIMENTS NATURALS I ELS CONVERTEIX EN SUBSTÀNCIES NOCIOSES no apareix enlloc, malgrat que ja l'any 1963 vaig posar aquesta veritat incontrovertible a l'atenció de totes les autoritats i cercles científics de referència. el món. Aquesta és una indicació sorprenent de com de profundament immersa en la humanitat actual en la ignorància, els prejudicis, les supersticions i les addiccions repugnants. Paraules com civilització i progrés sonen buides quan s'apliquen a persones que, malgrat tot el que s'ha dit i escrit, encara es neguen a admetre que cuinar és una operació antinatural i perniciosa.

Diuen que els biòlegs han fet grans avenços en els seus coneixements. Em sembla que com més avancen, més s'han d'adonar que no saben res. I quan arriben a l'etapa en què admeten lliurement que, contra la veritable saviesa de la natura, el seu propi coneixement no és més que una mica, es pot admetre que realment van aprendre alguna cosa.

No és entre aquests biòlegs "impregnats de coneixement i aprenentatge contemporanis" on ens trobem amb venerables patriarques que han viscut fins als 140 o 150 anys. Ens trobem amb aquestes persones a una bona distància dels grans centres d'aprenentatge, en el si de la natura, on són parcialment immunes als danys causats per les drogues i els aliments excessivament degenerats. Quant més llarga i més sana seria la seva vida si s'estalviessin fins i tot aquella degeneració parcial a la qual està sotmesa actualment el seu menjar. El que em dóna el dret i el coratge de desafiar gairebé totes les concepcions actuals de la ciència mèdica és el fet que MENJAR 100 PERCENT CRUDA POSA FI IMMEDIATA A TOTES LES MALALTIES DE manera radical i simultània. Proveu i us convenceu.

No exagero quan considero assassins i delinqüents a totes aquelles persones que, per algun pretext fantasiós o per un altre, prohibeixen als malalts i als invàlids els seus NUTRIMENTS NATURALS —hortalisses i fruites fresques—, que són ELS ÚNICS MITJANS EFICACES per recuperar la salut perduda. . A través de la seva deplorable ignorància, aquests "científics erudits" cometen massacres més grans que Atila o Hitler. Amb les seves estúpides recomanacions maten milions de persones, dia rere dia, sense cap alleujament ni treva. Entre delinqüents inconscients similars hi ha tots els fabricants i distribuïdors de medicaments, begudes, tabac, terra refinada, pa, carn, rebosteria, sucre, te, cafè i una sèrie d'altres productes nocius com aquests. Cada fàbrica que produeix aquestes substàncies antinaturals i degenerades fa més mal a la humanitat que les bombes atòmiques.

Faig una crida a tots els humanitaris perquè facin tot el que puguin per ajudar-me a propagar aquestes veritats tant per la paraula com per les meves publicacions.

Aquells crudisters que han estat curats de les seves malalties tenen l'obligació especial de posar a disposició de la premsa i de totes les autoritats responsables els detalls de la seva recuperació.

Finalment, és obligació dels periodistes publicar un resum d'aquestes declaracions a les columnes del seu diari, i exigir saber per què les autoritats persisteixen en la seva letàrgica inactivitat.

TERCERA PART

Els assoliments de RAW-ETING

Molts lectors m'escriuen cartes per preguntar-me sobre els èxits aconseguits per menjar cru. Per tal de satisfer la seva curiositat, estic encantat de donar-los informació rellevant.

Un any després de la publicació del primer volum del meu armeni treball el 1960, vaig publicar un llibre més breu en persa, del qual vaig distribuir 4.000 exemplars gratuïts entre diverses institucions, autoritats i premsa. Els diaris i publicacions periòdiques de Teheran van donar al llibre una acollida favorable i molts d'ells van escriure llargues ressenyes en aquest sentit.

El llibre va rebre una atenció considerable als cercles de la Cort. El el marit de Sa Altesa la Princesa Shams Pahlavi, el Sr. Mehrdad Pahlbod, ara ministre de Cultura, em va convidar a la seva residència i em va informar que el meu llibre havia estat honrat per l'atenció de Shah (rei MohamadReza Pahlavi), que li havia ordenat que fes més. consultes sobre el tema. Em complau deixar constància que vaig tenir sis o set consultes posteriors amb el Sr. Pahlbod. El secretari general de la Red Lion and Sun Society, el doctor Abbas Naficy, i el director de l'Hospital Maternitat de Khajenouri, el doctor AbulGhasem Naficy,

i diversos altres especialistes destacats van lloar les meves opinions i em van prometre la seva col·laboració.

Es van donar instruccions per criar un nombre de nens en un dels orfenats menjant crus. A més, s'havien d'adoptar els principis de l'alimentació crua en el tractament dels pacients en un dels hospitals infantils i en la reforma del sistema nutricional d'una de les guarderies. Malauradament, a la pràctica real em vaig trobar amb diversos obstacles.
Aviat em vaig trobar cara a cara amb un gran exèrcit de metges i funcionaris amb prejudicis, als quals vaig haver d'imbuir les noves idees. Aquesta no va ser de cap manera una tasca fàcil. Tot l'assumpte es va posposar fins a tal punt que em vaig cansar i vaig abandonar l'intent amb profund pesar.

Aquest fracàs va ser tant més deplorable, perquè vaig observar de prop com, com a conseqüència d'una alimentació no natural, els nadons de les llars d'infants havien quedat febles i malalts, mentre que als hospitals confiaven en vitamines artificials, drogues verinoses i proteïnes animals per rescatar de les urpes de la mort aquells nens fràgils i prims que, privats de llet materna i nutrients naturals, tenien com a pilar la llet en sec i el pa blanc. No cal afegir que no es va pensar en la necessitat d'una nutrició natural i impecable.

Però aquests contactes, així com la meva presència en diverses conferències mèdiques, em van ensenyar moltes lliçons importants. En primer lloc, em vaig adonar que, tot i que els punts de vista proposats per mi són les lleis més elementals i senzilles de la natura, només són digerits i assimilats per persones amb un alt nivell d'estudis igualats amb la llibertat de judici i la independència d'esperit.
Una persona d'intel·lecte mediocre no pot imaginar la possibilitat que un profà pugui revolucionar tota la ciència mèdica actual i desmentir les concepcions dietètiques actuals en el món científic.

Per això vaig decidir publicar un volum concís en anglès i sotmetre-lo a l'atenció dels més alts cercles científics i polítics.
Superant dificultats molt grans, vaig treballar 16 hores al dia per escriure el llibre, després el vaig fer traduir a l'anglès i el vaig publicar a

1963. Aleshores vaig extreure 3.000 adreces de diversos llibres de referència i vaig enviar uns 4.000 exemplars gratuïts del llibre a tots els governants del món, ia universitats, centres científics, organitzacions internacionals i diaris i revistes periòdiques més importants. De fet, vaig signar la majoria dels llibres i vaig adjuntar una carta a cadascun. Vaig considerar aquesta la manera més ràpida i adequada de propagar les meves idees arreu del món.

Els resultats van superar les meves expectatives més optimistes. Milers de cartes i diaris que vaig rebre durant els mesos següents no em van deixar cap dubte que el meu llibre estava sent llegit amb interès per totes les principals figures i autoritats del món, moltes de les quals van confirmar sense dubtar la veritat de les meves idees.

Durant els darrers anys, no només he renunciat a les meves activitats socials, sinó que també he abandonat completament el meu negoci personal per dedicar-me dia i nit als meus llibres. No obstant això, és estrany dir-ho, hi ha gent que pensa que m'he acomiadat dels meus sentits, només perquè, en lloc d'acumular riquesa i passar el temps menjant, bevent i divertint-me, dedico tots els meus estalvis a la publicació de determinats llibres. , que distribueixo a tothom gratuïtament.

Però, al meu entendre, no hi ha plaer a la vida més gran que la satisfacció derivada del servei desinteressat als nostres semblants. La gent construeix edificis palacis i està encantada amb la seva vista. Ara, cadascuna de les nombroses cartes de felicitació, agraïment i agraïment que rebo cada dia des de tots els racons del món té per a mi tot el valor d'un edifici. I quan la carta és d'un que s'ha curat d'una malaltia greu amb el meu consell i que em considera el seu salvador, no hi ha cap límit ni límit a la meva felicitat, que es veu reforçada encara més pel sentiment que tot això ha estat. fet sense cap tipus de remuneració.

La meva ànima es turmenta dia i nit quan veig la gent morir a tot arreu com a conseqüència de les anomenades morts inesperades. Jo percebo clarament que aquella gent NO MOR; es MATAR-SE per un plat ple d'antinaturals i artificials

menjar. El meu cor sagna quan veig una mare aterrida que arrabassa al seu fill innocent la fruita més noble i li posa a la mà el pa, la llet i la carn mortals.

En el meu primer llibre en anglès, vaig parlar breument de gairebé tot problemes rellevants. En aquest volum, he ampliat algunes de les meves declaracions anteriors i he parlat de diverses qüestions importants amb una certa extensió, fent que el tema sigui més entenedor per al gran públic. Abans de concloure el llibre, però, m'agradaria donar a conèixer al lector l'acollida que va tenir el meu primer llibre en anglès, així com les meves altres publicacions.

Còpia de la meva carta dirigida als governants i altres principals autoritats del món

Si us plau, honreu-me acceptant una còpia gratuïta del meu llibre titulat "Menjar cru". Espero sincerament que trobeu possible dedicar unes quantes de les vostres precioses hores a la lectura del llibre.

En considerar els aliments cuinats com a nutrició humana normal, la humanitat en conjunt ha pres cegament el camí fatal cap a l'aniquilació.

L'adopció de les idees i propostes exposades al llibre serà del major benefici per al benestar de la vostra nació.

Unes quantes còpies i extractes de les respostes rebudes:

Carta del seu excel·lència Sr. Amir Abbas Hoveyda, primer ministre de Pèrsia:

Teheran, 18 d'octubre de 1965

Sr. AT Hovanessian,

"He rebut la teva carta i el llibre que has enviat amb ella. Tot i que lamento el fet que a causa de la pressió excessiva de la feina fins fa poc no vaig poder trobar l'oci per llegir el vostre llibre, us agraeixo molt per presentar-me'l".

(Firmat) AMIR ABBAS HOVEYDA, Primer Ministre.

***

Ambaixada dels Estats Units, 29 de juny de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov:

La vostra carta del 28 de març de 1964, adreçada al president Johnson, s'ha rebut a la Casa Blanca, així com la còpia adjunta del vostre llibre, 'RAW-ETING'.

S'ha encarregat a l'Ambaixada que us transmeti el del President agraïment per la vostra atenció en oferir-li l'oportunitat de veure el vostre llibre.

WALTER G. RAMSAY,

Ajudant de personal de l'ambaixador, Teheran.

***

Castell de Windsor, 27 d'abril de 1964

Benvolgut senyor Aterhov,

La reina m'encarrega que us agraeixi la vostra carta a The Príncep de Gal·les, i per l'exemplar del llibre que has escrit.

Sa Majestat ha pensat molt bé per part teva enviar aquest llibre al seu fill, i us he d'enviar el sincer agraïment de la Reina.

MARY MORRISON, castell de Windsor, dama de honor, Anglaterra.

***

París, 29 AVR. 1964

senyor,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez destinatari de l'objectiu.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Firma) Secretaire Particulier.

***

Moscou, 21 de juny de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

Acuso amb agraïment la recepció del vostre llibre 'RAW FOOD ÉS EL PRINCIPI DE LA NUTRICIÓ', que estic llegint amb interès.

S. KURASHOV, ministre de Salut Pública, urss.

***

Phnom-Penh, 9 de gener de 1965

senyor,

Je vous remercie sincerement de l'enviament de l'ouvrage 'RAW-ETING' dont etes l'autor i us feliciteu per les recerques i les experiències que continueu a l'alimentació.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Xef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11 d'agost de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

Amb molt de gust he rebut el teu meravellós llibre titulat 'MENJAR CRU'. El nom del llibre em provoca una profunda curiositat pel seu contingut.

Després de revisar el llibre estic convençut de totes les veritats que vas escriure al llibre...

El llibre és molt preciós per a mi. El guardo com a record inoblidable de tu.

Ara, puc demanar-vos permís per traduir aquest llibre a la llengua cambodjana perquè doni el màxim benefici a la meva nació. Espero que el vostre nou descobriment d'una nova ciència faci un nou gir a la supervivència de la humanitat en el seu conjunt.

CHUON NATH JOTANNANO,

El cap suprem dels monjos a Cambodja.

***

Phnom-Penh, el 25 de juliol de 1964.

senyor,

En acusant la recepció del vostre manuel `RAW-EATING' que us avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

El President du Conseil des Ministres, Regne de Cambodge.

***

LA CASA BLANCA, 1 de juny de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

Gràcies per enviar-me una còpia del teu llibre recent. estic buscant

esperem unes hores lliures quan tindré l'oportunitat de llegir-lo algun detall.

RICHARD W. REUTER, assistent especial del president i director, Food For Peace, EUA

***

Luxemburg, 13 de maig de 1964.

Estimat senyor,

Ses Alteses Reials La Gran-Duquessa i l'Hereditari, Gran Duc de Luxemburg, desitgen que m'acusi la recepció de la vostra amable carta de 23 de març de 1964, per la qual els vau enviar el vostre llibre "Crudits".

Ses Altesses Reials es van emocionar molt per aquesta amable atenció i m'encarreguen que us enviï. El seu millor agraïment. Llegiran el teu llibre amb gran interès.

Major Germain FRANTZ, ajudant de camp.

***

Taiwan, 18 d'agost de 1964.

Benvolgut senyor Hovannessian,

He llegit amb interès la teva carta del 12 de maig juntament amb el volum tancat sobre "Menjar cru". És una recomanació molt interessant que heu fet per a la humanitat en general, i crec que mereix una lectura atenta per part d'aquells que estan preocupats per la salut de nosaltres mateixos i de les generacions vinents. Si us plau, accepteu el meu agraïment sincer per la vostra atenció en enviar-me aquest volum.

CHEN CHENG, primer ministre de la República de la Xina.

***

Teheran, 18 d'octubre de 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre del Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la réception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer al President Tito.

El Secretariat General et remercie cordialement, en nom del President Tito, per al teu enviament aimable.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseller.

***

Transport House, Londres, 29 d'abril de 1964.

Benvolgut senyor Hovannessian,

Va ser molt amable per part vostra enviar-me una còpia de cortesia del vostre llibre `MENJAR CRU', aprofitaré la primera oportunitat per estudiar els principis dietètics que proposeu.

AL WILLIAMS, secretari general,

EL PARTIT OBRER

***

Washington, 15 de maig de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

Gràcies per la còpia del teu llibre, Raw-Eating', que he rebut recentment. S'ha anotat el seu contingut i agraeixo la vostra atenció en enviar-lo.

JOHN M. BAILEY, President, COMITÉ NACIONAL DEMOCRÀTIC.

***

Berna, 26 de febrer de 1964.

Senyor,

Confirmem la recepció i us volem agrair una còpia del vostre llibret titulat:

Raw-Eating (una enquesta general). Tothom ha de reconèixer les matèries primeres integrals del seu cos', que hem llegit amb interès.
Amb els nostres compliments,

SERVEI FEDERAL DE SALUT PÚBLICA SUISSA,

El cap de control d'aliments, RUFFI.

***

Port-au-Prince, el 16 de juliol de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

Moltes gràcies pel teu llibre titulat "Menjar crua". Aquest llibre es llegirà de cap enlloc perquè ha abordat un problema que beneficiarà el meu país en general.

Espero que la vostra recomanació del llibre compleixi amb el requisits de tots i serà el més venut aquest any.

DEPARTAMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARI DE ESTAT,

República d'Haiii.

***

Berlín, 4 de juny de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

El president de la República Democràtica Alemanya, Walter Ulbricht, expressa el seu més sincer agraïment pel llibret que li heu enviat.

Com és habitual, les vostres declaracions poden ser criticades en detall, en gran part segurament sent sobretot la preocupació de l'especialista: el metge, el nutricionista, etc. No obstant això, estem molt d'acord amb vostè que s'ha de fer tot el possible per aconseguir un sistema nutricional sòlid.

El Govern de la República Democràtica Alemanya, i especialment el Ministeri de Salut, presten molta atenció a aquesta qüestió. Per tal de crear un mode de vida saludable, darrerament s'ha format aquí un comitè, un dels objectius del qual és la divulgació dels principis correctes de la nutrició.

HUTH, conseller en cap de la Cancelleria d'Estat.

***

La Habana, 24 d'agost de 1964.

Estimat metge:

Acuso recibo del seu amable envio del llibre `Raw-Eating', gentileza que aprecio molt sincerament i espero gaudir de la seva lectura i reconèixer el mateix, les idees i orientacions valioses que la seva experiència en aquesta matèria ens transmeten per l'intermedi de la seva lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolívia), 10 de juliol de 1964.

Moltes gràcies per la còpia gratuïta del vostre llibre sobre "Menjar cru". Encara no l'he llegit i només he passat alguns capítols. Les idees que hi expresses són estimulants encara que controvertides. Encara no estic en condicions de comentar-los, però sí que us vull informar de la recepció del vostre llibre i de l'interès que em va despertar.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Conseller de Salut Pública.

***

Beograd, 20 d'abril de 1964.

Això és per agrair-vos que m'envieu l'exemplar gratuït del vostre llibre titulat "MENJAR CRU", que sens dubte despertarà un gran interès entre els que estan preocupats pels problemes d'una alimentació adequada.

MOMA MARKÒVITX , Secretari Federal de Sanitat i Política Social.

***

També s'han rebut cartes d'ànim i agraïment de les següents personalitats:

La reina dels Països Baixos; el rei de Dinamarca; el Rei de Suècia; el rei de Bèlgica; Antonio Segni, president de la República d'Itàlia; Adolf Scharf, president d'Àustria; Fransico Orllch, president de Costa Rica; S. Radhakrishnan, president de l'Índia; de Lisle, governador general d'Austràlia; Urho Kekkonen, president de Finlàndia; Eamon de Valera, president d'Irlanda; P. Van de Calseyde, MD
Director de l'Organització Mundial de la Salut, Copenhaguen, Dinamarca; Miss la Marsh, ministra de Salut Nacional i Benestar Social, Canadà; CH. Shapirah, ministre de l'Interior, Israel; Alfonso Ponce Archila, ministre de Salut de Guatemala; Abbebe Retta, ministre de Salut Pública d'Etiòpia; Yuichi Saito, cap d'enllaç del Ministeri de Salut i

Benestar, Tòquio; Shri Mohanlal Vyas, ministre de Salut i Treball, Gujarat, Índia; MacEntee, ministre de Salut d'Irlanda; Marga AM Klompe, ministre de Salut, Països Baixos; Giorgio Borg Olivier, primer ministre de Malta; Gudrun Sanz i Elsie Waerndt, Fundació Nobel, Suècia; J. Grimond, Leater del Partit Liberal de Londres; Pierre Werner, primer ministre de Luxemburg; Sean F Lemass, primer ministre d'Irlanda; Robert G. Menzies, primer ministre d'Austràlia; Mehdi Nawaz Jung, governador de Gujarat, Índia; maharajà Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, governador de Madras, Índia; SK Patil, ministre d'Alimentació i Agricultura de l'Índia; PC Sen, ministre en cap de Bengala Occidental, Índia; William Gopallawa, governador general de Ceilan; Lester Pearson, primer ministre del Canadà; Sampurnanand, governador de Rajastan, Índia; Shri Partap Singh Kairon, ministre en cap de Punjab, Índia; Robert Fraser, Independent Television Authority, Londres: Sr.

Sarnoff, president, National Broadcasting Company, Nova York, etc
el...

S'han enviat cartes a molts països, però com veieu, alguns dels correus s'havien enviat a polítics de països més febles amb més fam i pobresa i altres problemes a causa de les seves polítiques falses, perilloses i contra la llibertat, així que si canvien de camí i ajudar a la seva gent perquè esdevinguin una nació desenvolupada rica i pacífica. El cru veganisme és una clau per a ells si canvien de camí.

El següent avís es va publicar a l'òrgan oficial de la Vegan Society, Gran Bretanya (setembre de 1964): "La tràgica pèrdua del seu fill de 10 anys i la seva filla de 14 per allò que va arribar a conèixer com a nutrició antinatural, va fer que Arshavir Ter Hovannessian fes un estudi profund de la dieta; el resultat és a 'RAW-ETING', un llibret (7/2d) que estem contents d'haver rebut de Teheran.

D'una manera convincent, destrueix gairebé totes les nostres idees preconcebudes sobre la dieta, i fins i tot els vegans, amb els seus aliments cuinats, poden sentir-se una mica sacsejats.

No hi ha cap tonteria sobre les vitamines sintètiques i potser en la seva directa adhesió als aliments crus podria haver mostrat el camí al voltant del bogey de la vitamina B12 i altres vitamines "essencials".

No podem donar els seus arguments, però en la seva filla, de sis anys Anahit, que no ha consumit mai ni un bocí de menjar cuinat o degenerat en la seva vida, és una prova sorprenent de l'eficàcia de la dieta que ha desenvolupat, i que citem aquí..."

Després imprimeixen, íntegrament, l'annex que es dóna al final de la llibre, així com la imatge d'Anahit.

***

Wilmslow, 20 d'abril de 1964:

Moltes gràcies per la vostra amabilitat en enviar una còpia de Raw-Eating'. Estic segur que la idea és bàsicament sòlida i coneixem les immenses qualitats correctives d'una dieta d'aliments crus.

Si vols enviar-me una fotografia de la teva preciosa filla Anahit (com a la contraportada), estaré encantat de publicar-lo a THE BRITISH VEGETARIAN a finals d'aquest any juntament amb l'apèndix del vostre llibre.

GEOFFREY L. RUDD, Secretari i Editor, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Anglaterra.

***

Màlaga, 28 de maig de 1965.

Estimat amic,

Si us plau, envieu-nos de seguida una dotzena d'exemplars del vostre excel·lent llibre sobre "El menjar cru". Enviarem la remesa immediatament després de la facturació, a tarifes de revenda. Farem una gira de conferències per Anglaterra i Gal·les aquesta tardor, i esperem aprofitar el llibre allà.

H. JAY DINSHAH, President, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY,
H.Jay Dinshah, Pres. Màlaga, Nova Jersey, EUA

***

El fill del difunt Dr. Bircher-Benner, el Dr. Ralph Bircher, va inserir a article principal de sis pàgines a DER WENDEPUNKT, l'òrgan de la Clínica Bircher-Benner de Zuric (maig de 1964), sota el títol de "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Tot o Res-Doctrina de Nutrició), que es pot resumir de la següent manera:

"En dos racons diferents del món, dos completament oposats s'han proposat doctrines de la nutrició. A Califòrnia, un experimentador anomenat Wirnitz ha elaborat una pols nutricional gairebé insípida a partir d'una barreja de 48 productes químics. Amb aquest "menjar" artificial realitza experiments amb 18 condemnats i, sense esperar els resultats, desplega fàcilment la prospectiva als periodistes massa prematurament". D'altra banda, tenim a la nostra taula de ressenyes un petit llibre amb un ensenyament totalment oposat sobre la nutrició, que representa un punt de vista 'tot o res': Aterhov/Raw-Eating. La publicació està dotada d'un raonament sòlid, està escrita en excel·lent anglès i és un resum de dos grans volums armenis.

Es percep en ell la presència del fill de l'antiga alta cultura d'Aryana. Sense poca confiança en si mateix... representa l'alimentació vegetal pura com l'aliment més natural i l'únic correcte per a l'ésser humà, i en la nostra època de recerca de compromisos ho fa amb una absolutitat tan fresca i francament sobrehumana que amb tota probabilitat ho fa. pagaria per traduir aquest llibret a l'alemany".

Després de recapitular un per un els punts essencials de les meves concepcions, l'escriptor esmenta certs fets científics que parlen a favor meu;

"Ja fa quaranta anys, Walter Sommer es va preguntar per què Bircher-Benner no havia anat tan lluny en la seva percepció com per declarar el menjar cru com l'únic aliment per a l'ésser humà. A favor d'Aterhov està el fet que segons les darreres investigacions (Reader's Digest, gener, 1964)

En realitat, l'home ha viscut amb alimentació vegetal crua (gairebé pura) durant un milió i mig d'anys i, per tant, es pot suposar, ha assolit el seu desenvolupament natural més alt. A favor d'Aterhov hi ha la sorprenent constatació de la manca d'equilibri actual entre nutrients i vitamines, la "fam estimulada", el "període de latència (Dammerungszone) en mala salut", el paper del "terreny" en les malalties infeccioses, la gran economia del metabolisme durant la nutrició vegetal fresca, la superioritat biològica de les proteïnes vegetals, especialment en els aliments crus, la integritat dels nutrients, que mai no s'ha de molestar, i la perspectiva d'aquesta nutrició davant l'escassetat mundial d'aliments. ”

Segons el revisor, els homes ondeen entre aquests dos pols extrems. En la seva opinió, presumiblement seria correcte "no descansar mai al mig". I aconsella al lector que estigui molt més a prop d'Aterhov que de Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 de febrer de 1964.

Estimat senyor,

Gràcies per veure el teu llibre Raw-Eating'. Si coneixeu la nostra llista de publicacions us adonareu que estem d'acord amb la vostra premissa fonamental. Estem en total simpatia amb el vostre punt de vista i, inevitablement, a la llum de les activitats d'aquesta companyia, estem d'acord amb les vostres conclusions.

Ens agrada la teva aproximació al tema de l'alimentació infantil. És molt bo de veritat. És tan cert que el nen petit ha de desviar deliberadament el seu gust natural per la fruita crua en favor dels aliments cuinats. I admirem el tractament exhaustiu que feu del vostre tema, ja que en l'espai de 53 pàgines heu aportat sens dubte tots els arguments a favor, ja sigui des del punt de vista d'una vida saludable, o de la superació i/o la prevenció de malalties, i prenent en compte el

implicacions mèdiques i econòmiques, fins i tot tocant el resultat ètic per al món en el seu conjunt.

... Malauradament, els aspirants a benefactors de la humanitat no reben aclamacions ni altres recompenses (materials) tret que treballin a través de "l'establiment". En cas contrari, què no es podria fer amb ni tan sols una dècima part dels centenars de milers de lliures que es donen per a la "investigació" per part de científics que sovint només treuen espais en blanc al cap d'un temps, fins i tot si els resultats no han fet mal.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Anglaterra.

***

Mèxic, DF 23 d'abril de 1964.

Benvolgut senyor Hovannessian:

Acabem de rebre el teu llibre RAW-ETING' i només en a mireu, m'adono que és força interessant i que realment esteu fent una bona feina intentant convèncer la gent que el millor de tot és seguir la natura sense les modificacions absurdes que la humanitat ha fet amb ella.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Mànager general. ASSN INTERAMERICANA. D'ENGINYERIA SANITÀRIA, Alfonso Herrera, 11-103, Mèxic 4, DF

***

Casa dels Amics, 13 d'abril de 1964.

El vostre llibre sobre el menjar cru' va arribar al Consell de Servei d'Amics i m'ha interessat llegir-lo. L'enviaré a la Biblioteca dels Amics de la Societat Vegetariana, on espero que pugui ser útil per a altres.
Gràcies per la bona feina que has estat fent en la teva redacció i en viure d'aquesta manera senzilla amb els aliments naturals crus. Em sembla un signe d'esperança per a l'alimentació mundial i per la pau a la terra. m'ho crec

ens hauria de fer més sensibles a la llum espiritual. Actualment sóc "vegà" (vegetarià, no pren ous, llet, mel, etc.), així que valoro els vostres suggeriments i estic agraït que hi hagi més gent que vegi això com una manera de viure correcta. Ara hi ha diverses societats, humanitàries que són vegetarianes i amants de la pau, i aquestes haurien d'ajudar a la unitat mundial.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Londres, NWI

***

Israel, 22 de gener de 1965.

Estimat senyor,

Després de llegir el teu llibre Raw-Eating', ens agradaria llegir els teus altres llibres en anglès... Si la gent només pensaria i entengués que pot ser més saludable i feliç sense totes les escombraries que s'emporten al seu cos! Ets un profeta del nostre temps.

M. NEZAH, Dr. de Naturopatia, Pres. Ass. Naturòpata d'Israel.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Estimat senyor:

He llegit el teu llibre Raw-Eating' i m'agrada molt. És molt interessant en tots els aspectes, perquè els aliments s'han de menjar tal com els produeix la natura.

Els teus punts fonamentals són els mateixos que he sostingut en els meus llibres i escrits, fa temps... M'agradaria traduir-ho al castellà, si acceptes la idea. Si no us importa, envieu-me una còpia per a mi. En faig una ressenya per a una revista espanyola: Bionomia, publicada a Madrid, Espanya...

A. Severon, Dr. de Naturopatia, Colunga, La Riera, Espanya.

***

Boston, 5 de juliol de 1966.

Salutacions Sr. Aterhov:

Adjunt trobareu deu dòlars per set dels vostres fullets titulats Raw-Eating'. Això deixarà un saldo de tres dòlars per cobrir el cost d'enviar tants del vostre butlletí número 1 com sigui possible.

Ens interessa molt el vostre butlletí núm. 1 perquè és la nostra intenció enviar-ne una còpia per correu a les moltes persones que ens escriuen en relació amb els seus problemes de salut. Estem segurs que serà una benedicció per a moltes persones.

Agrairem que ens doneu permís per fer còpies mimeografiades del vostre butlletí núm. 1, ja que, per descomptat, no ens plantejaríem fer-ho sense el vostre permís. Si es dóna permís no afegirem ni restarem ni una paraula. Som una organització sense ànim de lucre i estem sincerament desig d'ajudar la humanitat que pateix a trobar el camí a la salut que la natura volia que tinguéssim. Estem convençuts que també us motiva el mateix desig.

Espero, estimat senyor Aterhov, que li presti la seva atenció personal i em permeti saber de vostè per correu aeri tan aviat com sigui convenient que ho faci. També us agrairem molt si adjunteu alguns dels vostres butlletins núm. 1 a la vostra carta de correu aeri".

Fundador, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organitzat l'any 1908 com a «Societat de recerca fonamental» per Nicola Tesla, Thomas Edison i Francis Richards. ANN WIGMORE, DD President executiu, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 de juny de 1966.

El meu estimat frater:

L'escriptor ha entrat recentment en possessió del vostre llibre hàbil i aclaridor, titulat Raw-Eating', i ha gaudit molt de la seva lectura. Desitja oferir-vos les seves sinceres felicitacions per aquesta erudita presentació, i en particular pel vostre valent suport i suport a menjar aliments naturals crus.

Aquest procediment dietètic s'ha subscrit seriosament durant molt de temps, de fet, quan es dedicava a la fabricació d'instruments terapèutics electromagnètics, va escriure diverses dietes per a metges i infermeres fa uns 40 anys o durant l'any 1926, que recomanaven un predomini del "cru". aliments de la dieta diària...

L'escriptor també va dur a terme una llarga investigació en els camps de les emanacions i radiacions electromagnètiques, i més tard en els temes vitals de la química agrícola, implicant requisits no només quantitatius, sinó qualitatius per satisfer les necessitats alarmants de la humanitat actual...

Abans de continuar, podem preguntar-nos si hi ha algun dels vostres anteriors els volums es van escriure en anglès? S'observa que un d'ells va ser publicat en armeni. Si és així, a l'escriptor li agradaria estudiar-ho per comprovar un grau més complet de comprensió de la seva estimada tasca humanitària.

A manera d'explicació, es pot afirmar que l'escriptor s'ha dedicat temps i esforç considerables per a la realització d'un tractat exhaustiu, gairebé conclòs, titulat The Supersensible Rescue of Man', que de fet cobreix un tema profund...

Abans d'acabar amb aquesta missiva, pot l'escriptor afirmar que el vostre llibre és una valuosa contribució a la humanitat i mereix una lectura i un estudi amplis? L'home no considera que la vida vegetal és l'única fàbrica d'aliments satisfactòria, i que ni l'animal ni ell poden existir sense la planta, per crear i proporcionar en forma assimilable els minerals i essències vitals en estat orgànic per al seu sosteniment. Sembla que encara té en compte

'cru' com a no refinat, cru, no apte i no preparat per al seu ús o gaudi...

Com va escriure el gran doctor Alexis Carrel fa diverses dècades: "Els homes no poden seguir la civilització moderna en el seu curs actual, perquè estan degenerant. Els ha fascinat la bellesa de les ciències de la matèria inert. No han entès que el seu cos i la seva consciència estan sotmesos a lleis naturals, més obscures que, però tan inexorables com, les lleis del món sideral (astral). Tampoc han entès que no poden transgredir aquestes lleis sense ser castigats. Per tant, han d'aprendre les relacions necessàries de l'univers còsmic, dels seus semblants i del seu jo interior, i també dels seus teixits i de la seva ment. En cas de degenerar, la bellesa de la civilització, i fins i tot la grandesa de l'univers físic, desapareixerien. El doctor Carrel al·ludeix sovint al fet que la construcció de cada cop més grans hospitals no supera la necessitat d'afrontar les causes en lloc de tractar-se contínuament només dels efectes.

Per tant, tenim molt a fer per educar la humanitat i per tornar als fonaments naturals, el sentit comú i el compliment dels nostres deures i responsabilitats.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Califòrnia, EUA

***

Allegany, NY, 28 d'octubre de 1966.

Benvolgut senyor Aterhov,

Un dels teus llibres 'Menjar crua' m'ha arribat a les mans i ho sóc molt impressionat pel seu contingut; tant és així, que he adoptat el règim de menjar cru. Tinc una granja aquí on conreo les meves pròpies fruites, fruits secs i verdures de manera orgànica, i estic interessat a ajudar els altres a través de l'alimentació crua a aconseguir una salut perfecta; Així que tenint això en compte, us envio un esborrany bancari de 20,00 dòlars per cobrir el pagament de 30 còpies c

el teu llibre. També agrairia diverses còpies del vostre butlletí núm. 1 per repartir-los als meus amics...

Faré tot el possible per promocionar el teu llibre en aquest país, ja que m'ha ajudat a trobar una bona manera d'aconseguir una salut real. Tinc un gran nombre de seguidors aquí als Estats Units i em dedico a la causa de la BONA SALUT a través d'una alimentació i una vida correctes. Sóc membre de l'American Natural Hygiene Society. Tinc la intenció de continuar difonent l'evangeli del menjar cru a través del vostre llibre i crec que portarà moltes més comandes en quantitats més grans per al vostre llibre. Tinc una granja preciosa aquí, i si veniu a aquest país, podeu venir i quedar-vos com a convidat meu.

Sr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nova York. President de GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Pau: bona voluntat cap als homes"*

***

Meadows of Dan, 1 de setembre de 1966:

Benvolgut amic, sóc vegana i raw food, predico i ensenyo això. Vaig trobar el vostre butlletí núm. 1 al reporter de Mount Zion i el vaig retallar i vaig fer una reimpressió per distribuir-lo gratis... He trepitjat els vostres peus fent això sense demanar-vos-ho, i em doneu dret a imprimir? més d'aquests per regalar-los al meu amic malalt?... Tinc un llibre preciós 'Nature The Healer' de John T. Richter, però necessito veure què dius. Envieu-me, si us plau, "Raw-Eating", i si això és igual a Nature The Healer, en necessitaré molts per donar-los als meus semblants. També sóc escriptor de tractats, però no sóc metge...

11 de desembre de 1966:

Em vaig alegrar molt de rebre els llibres juntament amb la teva bona carta... Amic, crec que el teu llibre és top; N'estava buscant un de més petit que Nature The Healer. No hi ha millor feina que il·luminar la gent sobre el valor dels aliments crus. Crec que el teu llibre compleix les meves necessitats ara, tant com el llibre més gran, i també treu més coses bones. Sí, puc utilitzar els llibres que m'has enviat... Necessito més dels teus

llibres. Vaig a un viatge missioner a Florida i podria utilitzar molts dels teus llibres en aquesta gira. Estic decidit a difondre el menjar cru d'aquesta forma, i també em demanen que assumeixi determinats casos per portar-los a una dieta crua. Ara mateix una dama es troba a punt de morir, gairebé abandonada per morir pels metges. Em demana que l'ajudi a posar-se a dieta, espero fer-ho aviat...

Sra. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. EUA

***

Israel, 22 d'agost de 1966:

Molt estimat senyor Aterhov. Amb un gran plaer avui he acabat de llegir el vostre excel·lent llibre RAW-ETING'. Si algun dia la humanitat captarà la importància dels aliments naturals, aquest serà l'inici d'una nova era en la història de la vida humana; simplement serà el PARADÍS.

Amb el vostre permís, deixeu-me presentar-me. Em dic Joseph Razon, tinc 43 anys, vaig venir a Israel fa tres anys i treballo com a metge a l'organització mèdica Kupat Holim. No em sento feliç en el meu treball diari rutinari, perquè estic obligat a prescriure medicaments (verins). Tot i que intento prescriure la menor quantitat possible (primum non nocere), no estic satisfet amb la meva pràctica d'empènyer el verí! He de treballar perquè sóc un home casat! La meva dona és de Teheran... Després de llegir el teu llibre, vaig pensar en escriure't i demanar-te si ens pots enviar una mica de literatura en llengua persa per a la meva dona. Estic segur que si llegeix sobre els aliments naturals i el seu efecte sobre l'organisme humà, no s'atrevirà a alimentar el nostre fill (estem esperant un nadó) amb elements morts!

M'agradaria donar-vos alguns detalls sobre les meves activitats a Istanbul fa uns anys. Vaig ser el secretari general de 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' i era un dels membres més actius del moviment. Allà les organitzacions mèdiques i la indústria química van veure un perill en el nostre moviment vegetarià pels seus verins i, com a jueu, era el punt més feble que van trobar fàcil de destruir. Ells

va fer molt de mal a la meva persona i em vaig veure obligat a deixar per sempre el país on vaig néixer, on havia estudiat i la gent del qual estimava. Però vaig haver de venir a Israel. Afortunadament, aquí podem parlar i escriure lliurement sobre el vegetarianisme i la vida natural. Hi ha més de 20 metges naturòpates i també tenim un poble de vegetarians, AMIRIM, prop de la ciutat SATAD a les muntanyes de Galil!

Fa una setmana vaig visitar aquest lloc per segona vegada, em sentia feliç i volia quedar-me i viure-hi. Però abans de res he de convèncer la meva dona. Si us plau, us demano que m'envieu una mica de literatura en persa sobre el tema.

Va ser un plaer veure la foto d'ANAHIT, tan encantadora i saludable. Es pot sentir la seva salut només mirant la seva imatge.

12 de novembre de 1966:

Va ser un veritable plaer rebre el vostre llibret molt interessant Raw-Eating' en la seva versió persa. Us estic agraït i espero que la meva dona entengui millor el tema. També espero que el meu fill estigui exempt del dany dels aliments cuinats i no naturals!... Malgrat la meva feina a l'organització mèdica, tinc cura de persones que volen seguir un estil de vida higiènic. Quan vaig estar a Turquia vaig cuidar els meus pacients com a higienista natural. Ara, a Israel, primer he de guanyar-me la vida, així que he de treballar a l'organització mèdica.

Tard o d'hora hauré de treballar només en el camp sense drogues. Però sense un centre de salut això no serà prou satisfactori, així que juntament amb alguns metges naturòpates estem buscant gent disposada a ajudar-nos! Espero que en un futur proper us explicaré més coses.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, Califòrnia, 14 d'abril de 1966.

Estimat amic:

Em va alegrar veure el teu article sobre el menjar cru al 'Mount Zion Reporter' de Jerusalem, Israel. L'editor és el meu germà. M'alegro que hagis parlat del teu llibre al seu diari. Estic molt interessat en més literatura sobre aliments crus, així que envio la meva comanda, la meva primera, ja que tinc la intenció de difondre aquesta veritat tan necessària.

20 de juny de 1966.

He rebut els teus valuosos llibres. Són just el que necessito... valoro els llibres, i espero que moltes persones de diferents nacions els trobin, ja que vaig tenir la sort de fer-ho...

13 de novembre de 1966. M'alegro de poder encarregar ara alguns dels teus llibres, Menjar crua'. Són el que la gent necessita. Volia enviar aquesta comanda molt abans, però vaig esperar fins que pogués estalviar diners. Crec que la propera vegada podré fer la comanda abans, com que tinc algunes coses cuides... Visc sol, faré 89 anys el 5 de febrer de 1967, així que no puc sortir amb els llibres i vendre'ls com a un jove podria. Escric el meu nom i adreça als llibres i els presto als qui els llegiran. Vull que els llibres es moguin per no poder-los lliurar per quedar-se a casa d'algú... He estat intentant seguir el mètode d'alimentació natural tal com vaig saber durant gairebé tota la vida.

darrers dos anys. He treballat al meu jardí tota aquesta tarda, i no estic cansat...

ORAF. CARPENTER, Califòrnia, EUA

***

Alberta, 9 d'abril de 1966.

Estimat senyor,

Sóc lector de 'Mount Zion Reporter' i m'interessa l'article 'Value of Raw Food'. Tinc 75 anys JOVE i, naturalment, m'agradaria beneficiar-me de les qualitats de la dieta d'aliments crus. He estat esportista en dies anteriors, però em vaig dedicar a les dietes d'aliments cuinats.

El problema és aconseguir el tipus correcte de verdures i fruites, sense injeccions de minerals, aquí al Canadà.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canadà.

***

Swansea, 1 de març de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

A principis de gener, mentre mireu el programa 'AQUESTA NIT' el meu televisor, em va electrificar veure el teu llibre i escoltar-ne alguns extractes. Tenia moltes ganes de tenir una còpia del teu llibre. Així que vaig escriure a la BBC per obtenir els detalls necessaris de l'editor, etc. Per desgràcia, em van informar, finalment, que no és possible en aquest país. No obstant això, em van enviar l'única adreça que tenien, així que vaig decidir escriure't, encara que només fos per donar-te les gràcies i desitjar-te molts èxits en la difusió del teu missatge. Estic d'acord, amb fervor, que l'addicció als aliments és el més nociu de tots els vicis. Quin món diferent podria ser aquest, si la humanitat canviés els seus costums alimentaris tal com s'insta al teu llibre. El vostre exemple és el màxim esforç pel bé humà del món actual. Salut a tu, el suprem profeta d'aquesta època...

29 d'abril de 1964. Quin dia més feliç va ser dimecres passat quan va arribar el teu llibre i la teva carta. M'ha absorbit, i de vegades m'ha sorprès. Sobretot, m'ha il·luminat i inspirat de nou. Des de petit, quan vaig memoritzar diverses cites a l'escola dominical, he buscat la VERITAT. ('I coneixereu la veritat, i la veritat us farà lliures'). La recerca em va portar a través de diferents esglésies, al racionalisme, després al vegetarianisme amb la reforma alimentària i la cura natural i, finalment, a la teosofia amb l'única explicació acceptable (per a mi) dels problemes de la vida: el karma i la reencarnació. Quin viatge més llarg ha estat. I aquí, per fi, mirant el teu llibre, sento que "AIXÒ ÉS". Gràcies per aquest regal tan meravellós, i també atresora la teva carta...

3 de febrer de 1966. Va ser una gran alegria tornar a escoltar-te, i a aprèn amb el teu díptic els molts èxits aconseguits pels qui segueixen el teu exemple... T'interessarà saber del meu propi nét. Va tenir una crisi nerviosa l'any 1964 i va estar un curt període en un hospital mental. Poc després de sortir, vaig poder enviar-li una còpia del teu llibre... Va començar a menjar cru com un ànec a l'aigua i es va recuperar meravellosament. Va canviar tota la seva visió i personalitat, i ara està avançant bé en els seus estudis. És estudiant d'art a la Universitat de Manchester.

Senyora Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Angla

***

Southsea, 20 de febrer de 1964.

Estimat senyor,

T'agradaria que em donessis detalls sobre com aconseguir-ho el llibre anomenat 'RAW-ETING' d'ATERHOV. La British Broadcasting Corporation de Londres em va donar la teva adreça perquè em van informar que el llibre no es podia obtenir en britànic. M'agradaria molt tenir-ne una còpia.

19 de març de 1964. Moltes gràcies pel teu llibre sobre el menjar cru' que vaig rebre dijous passat, 12 de març. El contingut del teu llibre va ser una revelació per a mi, el llibre més meravellós que he llegit mai sobre les necessitats i els requisits de l'ésser humà. També vaig pensar com de sincer i commovedor era el tema del llibre al llarg. Agraeixo la durada de l'estudi i el temps que ha d'haver dedicat a l'esforç d'elaboració i preparació del llibre. Aquesta és una expressió molt pobra de com em sento realment al respecte i faré tot el possible perquè altres persones s'interessin, però no serà una tasca fàcil saber què són les persones i com de reticents es mostren a canviar els seus hàbits, especialment el menjar. uns. Tot i això, m'esforçaré al màxim per convèncer-los i aconseguir que enviïn a buscar el teu llibre... Si t'interessa, t'informaré de tant en tant com va la cosa...

Senyora VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Anglaterra.

***

Santa Rosa, 27 de novembre de 1964.

Estimat senyor,

He tingut el plaer de llegir el teu llibre, 'Raw-Eating', i m'agradaria molt tenir-ne un per a mi. Després de parlar-ne amb dos dels meus amics, ells també estan interessats a aconseguir-ne un, així que adjunto un gir de $ 4,50 per tres llibres... Estic molt ansiós per rebre aquests llibres... Sóc un 100 per cent 'raw fooder', i estic difonent la bona paraula entre els interessats. Els aliments crus m'han salvat la vida.

21 de gener de 1965:

En rebre 15 còpies de "Raw-Eating" amb una factura adjunta que sol·licita la suma de 10,00 $, adjunto un giro bancari... més 10,00 $ addicionals per 15 còpies més de Raw-Eating". "Agraeixo realment l'oportunitat d'ajudar a la gent a entendre la necessitat de menjar aliments crus, a través d'aquest gran treball teu. Gràcies.

2 de febrer de 1965:

Un exemplar de la revista 'Let's Live' és vostre per llegir el de Martin Reinecke article, "Aventures en aliments crus".

El número d'aquest mes inclou la meva carta que explica com el meu marit i jo vam començar a menjar aliments 100% crus. Estem molt entusiasmats amb això i seguirem ajudant a Martin a promocionar aquesta manera de menjar, tant com puguem.

El vostre propi llibre, "Raw-Eating", és simplement fantàstic. Estic molt content distribuir-lo entre les persones que busquen aquest coneixement. És cert que de moment són molt pocs, però crec que amb el temps l'enteniment arribarà a molts. Treballar en silenci amb aquells que escolten és molt satisfactori.

6 de maig de 1965:

He rebut la teva carta demanant els números anteriors de "Let's Live", però jo Ho sento que la botiga d'aliments saludables hagi venut totes les còpies. T'envio el número de maig i continuaré enviant els problemes següents tret que vulguis subscriure't.

Vaig enviar una còpia de la teva carta a Martin Reinecke perquè corregís el seu article de febrer, tal com m'havia suggerit.

M'interessarà tenir una còpia del vostre segon volum quan estigui complet. He tingut un bon èxit en vendre el teu primer volum i voldria tenir-ne alguns a mà.

Sra. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, EUA

***

Venècia, Califòrnia, 29 de setembre de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

Moltes gràcies per dues còpies del teu llibre `Raw-Eating' M'ha agradat molt llegir-lo.

Vaig deixar de menjar menjar cuinat fa cinc mesos. Tinc 31 anys i em sento molt bé. Cada dos dies corro entre 2 i 5 milles a la platja, nedo i faig senderisme a les muntanyes. Fa tres setmanes vaig pujar al mont Withney en un dia. El viatge d'anada i tornada és de 26 milles i la muntanya en si té més de 14.500 peus d'alçada. El meu pols és de 58-60. Et dic tot això per fer-te saber que el menjar cru és la resposta a tots els sofriments de la humanitat.

Potser m'interessa molt vendre el vostre llibre als Estats Units (i potser al Canadà). Si us plau, fes-me saber quant demanes per 500 o 1.000 còpies...

6 de febrer de 1966:

La meva dona i jo ara estem gairebé dos anys amb un aliment 100 per cent cru dieta amb els millors resultats. Adjunt us envio un article, escrit per Shirley, la meva dona, i imprès a la revista 'LET'S LIVE', juliol de 1965. Us permetem utilitzar aquest article i les imatges adjuntes.
Una de les imatges és la d'un amic nostre molt estimat que és crudivegà. Lluita amb lleons (africans) amb les mans nues, i aquests lleons tenen totes les seves dents i urpes. MICKEY SOLOMON és el seu nom.

Mai ens hem sentit tan bé a la nostra vida des que mengem els nostres aliments crus. El vostre llibre és el millor llibre que tenim sobre aliments crus, i el llegim sovint. Ens agradaria difondre la veritat sobre els aliments crus... Creiem que el vostre meravellós llibre hauria d'estar a l'abast de molta gent.
S'adjunta un gir de $ 20.00...

Sra. Shirley i Sr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venècia, Ca. EUA.

***

Columbia, S.C. 7 de gener de 1965:

Em va agradar molt un article sobre el teu llibret RAW-ETING' a la revista Let's Live - desembre de 1964. Vaig escriure a l'autor, Martin J. Fritz, i em va aconsellar que escrivia a la British Vegetarian Magazine i em van donar la teva adreça...

MRS. IRENE GOLEMON, EUA A

***

Extracte d'una carta escrita per un senyor a Abadan, després de llegir el meu llibre persa:

Abadan, 25 de juliol de 1965:

Benvolgut senyor Aterhov,

El teu petit llibret ha provocat un gran canvi en la meva visió mental, de manera que ja em considero un menjador de cru. No ho sé

com donar-te les gràcies. No és exagerat dir que et dec la meva vida. Tu ets el Jesús del nostre temps, donant vida als malalts i als mig morts, i quina vida més dolça!... Em sembla increïble que es llegeixi el teu llibre i no canviï el seu estil de vida.

SADARAT, Abadan, Pèrsia.

***

Després de la publicació del meu gran volum en armeni, menjar ha guanyat un nombre considerable a Armènia.

Erevan, 24 de març de 1961.

Benvolgut senyor Hovannessian,

La Biblioteca Central de l'Acadèmia de Ciències d'Armènia ha rebut amb agraïment el primer volum del vostre treball titulat Raw-Eating. Per tal de satisfer les demandes dels nostres nombrosos lectors pel vostre treball titulat "Menjar cru", envieu-nos cinc exemplars del primer volum, atès que els dos exemplars ja enviats estan sempre en circulació i es produeixen retards considerables en satisfer les demandes de molts lectors".

L'ACADÈMIA DE CIÈNCIES DE L'ARMENIA, H.MECHERIAN,
Director de la Secció Completiva.

***

Erevan, 20 de novembre de 1961.

Benvolgut senyor Hovannessian,

Hem rebut deu exemplars del primer volum del vostre treball titulat \`Menjar crua', presentat a la nostra biblioteca, pel qual expressem el nostre sincer agraïment.

Erevan, 16 de juny de 1965:

La Direcció de la Biblioteca Estatal d'Armènia vol expressar el seu sincer agraïment per sis exemplars del vostre llibre titulat "Al llarg dels camins de l'alimentació crua", que heu presentat a la Biblioteca.

El nombre de persones interessades en menjar cru augmenta gradualment i moltes d'elles volen tenir els teus llibres. Ens podríeu deixar uns quants exemplars més de les vostres publicacions?

EL MINISTERI DE CULTURA, ARMENIA,

BIBLIOTECA ESTATAL AM MIASNIKIAN DE LA REPÚBLICA,

ARAZI TIRABIAN, Director.

***

Posteriorment he enviat sovint de vint a trenta exemplars dels meus llibres a aquesta biblioteca, sense esperar cap devolució ni compensació. Malauradament, a causa dels problemes i limitacions imposades a les persones per la Unió Soviètica (dictadura contra el comerç privat), atendre totes les sol·licituds de llibres rebudes de la Unió Soviètica de forma totalment gratuïta, independentment de si aquestes peticions provenen d'institucions públiques o de particulars.

Extractes d'una carta escrita per l'Eminent (poeta armeni), Hovhannes Shiraz:

Erevan, 4 de gener de 1962.

Benvolgut Ter Hovannessian,

Va ser per casualitat que em vaig trobar amb el teu admirable llibre titulat "Menjar crua". Estàs destinat a convertir-te en el gran salvador de tota aquesta humanitat mig enginyosa. El teu descobriment, menjar cru, és tan gran com el del gran Darwin; de fet, és més gran i més humanitari, més encara, diria més filantròpic, que tots els grans descobriments dels segles precedents. Però, per desgràcia, hi ha una roca invencible davant teu. Si només aquest infant cec, aquesta anomenada humanitat, que ha estat enganyada durant milers d'anys,

entra en raó, abandona el foc i segueix-te pel camí prudent que has obert, desapareixerien els actes de violència des de dins de l'home. Però la humanitat, amb tota aquesta multitud de races i tribus, encara s'aferra fermament al foc, com la molsa s'aferra a la roca. No abandona el seu menjar cuinat que porta la mort, i encara no l'abandonarà... No obstant això, beso el teu front trist i m'alegro de pensar que has nascut armeni. Realment ets immortal..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Ja des de la seva infantesa l'escriptor de la següent carta, un jove estudiant, havia patit moltes malalties, com ara xarampió, escarlatina, galteres (paròtides), paludisme, angina de pit, diversos refredats i catarros, mal d'oïda, mal de queixal, restrenyiment, diarrea, hemorroides, apendicitis i inflamació crònica de la vesícula biliar (colecistitis). . Avui menjar cru l'ha alleujat de tots aquells patiments, pels quals expressa el seu agraïment en les següents línies:

Erevan, 5 de febrer de 1964.

Benvolgut professor, no tinc paraules per expressar el sentiment de gratitud i admiració que fa mesos que estic entretingut cap a tu, perquè totes les paraules semblen ridículament inadequades.

Amb un sol moviment de màgia vas acabar amb el malson que perseguia la meva vida, de la mateixa manera que, sens dubte, també fareu el mateix amb els altres, fins que la mateixa causa d'aquell malson s'eradica, gràcies a vosaltres.

Vas venir a esvair aquella ceguesa d'ulls oberts, aquella sordesa d'orelles afilades i aquella bogeria inconscient en què estava immers, com tothom.

Vas venir amb un llum màgic per retratar contra la volta del cel aquell rostre que era realment el meu i sobre el qual fins aleshores només podia somiar i endevinar.

M'inclino davant la teva figura brillant i et saludo com l'home a qui li dec més del que mai he degut a ningú més.

M'inclino davant la teva figura brillant i et saludo com l'heroi el nom del qual avui està constantment en els llavis d'aquells a qui ha salvat, però demà estarà en els llavis de tots.

M'inclino davant la teva figura brillant i et saludo com a croat per la civilització real, la ciència real, el progrés real i com a lluitador per un futur brillant, civilitzat i científic.

Armen Vshtuni, Perspectiva Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Erevan, 29 de març de 1964.

Benvolgut Hovannessian,

Només unes línies per fer-te saber que el menjar cru ha tingut un altre recluta, el motiu del qual per adoptar la nova forma d'alimentació no es basa en cap sentiment de desesperació causat per una malaltia o altra, sinó en els ideals inspirats pels teus grans pensaments. .

He de confessar que hi ha una sèrie d'entrebancs al meu camí, perquè el meu pare és biòleg, mentre que el meu germà és metge, i a la meva família sóc l'únic que m'alimenta amb una alimentació diferent (normal). Ara fa nou mesos que he canviat al nou mètode d'alimentació i estic gaudint d'una salut excel·lent. Em sembla que cartes com aquesta, que us arriben des de tots els racons del globus, es multiplicaran en progressió geomètrica i que no tindreu l'oci de llegir les línies d'agraïment que us adrecen. El teu descobriment passarà a la història.

***

18 de juny de 1965.

Escric des de Leningrad. Continuo els meus estudis al Conservatori aquí. Estant sempre amb tu, t'envio els meus millors desitjos, confiat en la creença que el temps està al teu costat. Les revisions mèdiques que em fa el meu germà sempre donen resultats satisfactoris. Em sento molt bé, mentre el meu pes va augmentant lentament, però segur.

H. SVATCHIAN.

***

Erevan, 6 de gener de 1965.

Benvolgut senyor Hovannessian,

Ara fa sis mesos que estic practicant el menjar cru. Tenir Coneixent plenament la meravellosa acollida que ha tingut el vostre llibre a totes les parts del món, no vull entrar en detalls i repetir els elogis habituals. Sens dubte, la concepció de menjar cru és la victòria més gran aconseguida per la ment humana durant tot el curs de la civilització.

No vull escriure sobre les meves experiències personals, perquè, Després de llegir els extractes que heu citat de diverses cartes d'agraïment, m'adono que les meves reaccions estan totalment d'acord amb les reaccions experimentades per altres consumidors d'aliments naturals.

Són d'especial importància els canvis psicològics que segueixen immediatament, si de fet no precedeixen, a les reaccions fisiològiques.

Permeteu-me donar-vos les gràcies pel regal únic que heu fet a la humanitat.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Missatge de Nadal d'una jove a Moscou:

Moscou, 20 de desembre de 1964.

Benvolgut senyor Aterhov,

És un plaer que us envio la salutació de la temporada, juntament amb el meu agraïment personal i els meus millors desitjos per la victòria de la vostra gran i humanitària.

El teu seguidor, que s'ha recuperat de la seva llarga i greu malaltia cardíaca.

Posteriorment, en una carta de deu pàgines explica la història completa d'ella malaltia i recuperació, dels quals el següent és un resum:

31 de març de 1965:

Vaig canviar a menjar cru el novembre de 1963. Des de llavors ho he fet mai he tingut un moment de dubte. En aquells dies ja tenia un historial de malalties del cor que s'estenia durant un període de nou anys.

Però deixeu-me començar pel principi. Quan tenia vuit o nou anys vell vaig tenir un atac de reumatisme. Després d'això, unes deu vegades a l'any, solia contraure laringitis, grip i refredats de tota mena, que generalment duraven de sis a deu dies. A poc a poc es va desenvolupar una amigdalitis crònica. Als catorze anys els metges van descobrir una lesió de la vàlvula mitral al meu cor i més tard van trobar carditis reumàtica. Als quinze anys em van treure les amígdales. Contínuament patia dolors cardíacs prolongats, neuritis, debilitat i insomni. El breu son que va seguir hores de turment va ser acompanyat de malsons terrorífics. Quan em vaig despertar a la nit, vaig tenir por de la foscor. En general, em passava tres o quatre mesos de l'any al llit. Va ser amb una dificultat considerable que vaig pujar un sol tram d'escales; Sempre em van privar de passejades, exercicis físics, natació, viatges, lectura i molts altres plaers i recreacions.

Sempre vaig estar sota la cura dels metges. Abans em 'curaven' mitjans de piramidó, aspirina, antibiòtics, analgèsics, vasodilatadors, soporífiques i altres fàrmacs similars. El meu organisme va continuar protestant en a

d'una manera sorprenent contra aquelles mesures i el meu estat va empitjorar gradualment. Estant convençut de la ineficàcia d'aquests remeis, finalment els vaig prescindir de tots.

Si us plau, perdoneu-me per haver ocupat la vostra atenció amb aquest minut detalls. Em sembla que us interessaran, sobretot perquè el canvi es va produir d'una manera sorprenent. Vaig abandonar els àpats cuinats sense cap dificultat. L'alimentació crua va despertar en mi una agradable sensació de purificació interna i lleugeresa. Gairebé d'un dia per l'altre el meu cor va deixar de preocupar-me. Mentre que abans solia sentir dolors a la regió del cor no només un cop a la setmana, sinó gairebé CADA DIA i això durant HORES AL FINAL, durant el primer any de menjar cru no em vaig anar al llit ni un sol dia. , i els dolors del meu cor es limitaven de sis a vuit dolors MOMENTÀNIS de poca importància.

Des de fa un any i mig que no tinc un SOLO atac de grip o refredat. En els primers mesos els meus mals de cap van desaparèixer COMPLETAMENT. Però el miracle més gran per a mi va ser el fet que vaig començar a adormir-me al cap d'uns MINUTS de retirar-me al llit. La meva capacitat de treball va augmentar; la meva antiga dissipació, tensió nerviosa i irritabilitat van desaparèixer.

A la tardor vaig fer un viatge a Armènia i vaig treballar al `Matenadaran' (el dipòsit de manuscrits). Quina alegria caminar entre vint-i-cinc i trenta quilòmetres al dia per la muntanya i després tornar a casa amb tota disposició a repetir l'actuació alhora. Em vaig convertir en un ésser humà lliure, a qui la natura va admetre per fi al seu si. Aquesta és una gran felicitat, per la qual voldria expressar una vegada més el meu sincer agraïment.

Moscou, 16 d'agost de 1965. La meva salut continua donant-me tot satisfacció, sobretot perquè el meu organisme ha suportat proves força severes de tensió mental i nerviosa (hipertensió), així com una considerable fatiga física sostinguda durant els viatges per muntanya.

Aviat completaré el segon any del meu menjar cru. Mai més puc pensar en retirar-me de menjar cru. Les preguntes que us he fet són purament per a la il·luminació i no s'han de crear

ets el menor dubte sobre el meu futur. Sobretot, per a mi els aspectes físics de la qüestió tenen menys importància que les bases espirituals, que sempre han estat fermes i inamovibles.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscou.

***

Com que els meus llibres no són fàcils d'aconseguir a la Unió Soviètica, els consumidors de cru convençuts tradueixen resums de les meves publicacions al rus i en distribueixen còpies duplicades entre els seus amics. Aleshores, moltes persones copien aquests resums entre si. *La següent és una part d'una llarga carta escrita per una senyora russa gran que viu al districte de Moscou:*

Khimki, 25 d'abril de 1965.

No puc expressar o, millor dit, no puc trobar les paraules adequades amb la qual expressar-vos el meu agraïment sense límits. No hi ha cap recompensa en aquest món prou digna per recompensar el vostre treball sagrat per a la salvació del cos i l'ànima de la humanitat, el vostre "MENJAR CRU". M'inclino davant tu i no només davant tu, sinó també davant la persona que em va portar aquesta preciosa recepta per a la salut, que consta de diversos passatges extrets del teu llibre. Personalment no he tingut la sort de veure el teu llibre. El meu amic, un antic professor, els havia copiat no directament del vostre llibre, sinó d'un quadern d'una amiga seva, també antiga professora, i és aquesta senyora qui ara us està escrivint aquestes línies, perquè la meva pròpia vista és pobre. Només puc veure amb un ull i això amb l'ajuda d'una lupa, sinó t'hauria d'haver agraït molt abans.

Vaig començar la meva pràctica el 15 de febrer i des d'aleshores no he consumit menjar cuinat, ni tan sols pa... Faré noranta anys el 15 d'agost de 1966. Sóc més vigorós que tots els meus amics, i això ho testimonien. altres, també.

Karpovna Maria Ivanovna, carrer Fevralskaya 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 d'agost de 1965.

Benvolgut senyor Hovannessian,

La meva tia i el seu marit, que són tots dos metges a Erevan, de nom Danielian, m'escriuen que s'han beneficiat molt de les vostres recomanacions i m'exhorten a adoptar el vostre mètode de nutrició i cura. Per això, al meu torn, voldria demanar-me si em podríeu enviar una còpia del vostre treball titulat 'Raw-Eating', que us agraeixo per endavant.

Sóc ginecòleg d'Istanbul. Des de fa dos anys en tinc treballava en un hospital de Sundsvall, Suècia. És amb gran interès i orgull que llegiré el teu llibre i les teves instruccions, de les quals molta gent ja ha obtingut tants beneficis".

Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscou, 19 de novembre de 1966.

Benvolgut senyor Aterhov,

Estic sorprenentment encantat amb la claredat i la senzillesa dels vostres pensaments. És realment possible exposar un descobriment tan gran d'una manera tan senzilla? 'Oh humà! La natura t'ha creat i nodrit a tu i a les teves cèl·lules amb aliments crus. Sempre que no conegueu completament l'estructura i les activitats funcionals d'aquestes cèl·lules, no molesteu el seu treball mitjançant diverses substàncies no naturals i tòxiques.

La meva dona i jo som estudiants de postgrau. Jo sóc física i ella és metgessa.

Estem molt interessats en la teva feina...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 de març de 1966.

Salut a tu, oh científic dels científics! Salut a tu, oh mestre d'humanitat!

Sóc assistent del metge al centre de salut de Jermook a Armènia. Practico el menjar cru des del 4 de novembre de 1965, convençut pel teu llibre. Estic segur que em curaré pel mètode que propagueu. Des de l'any 1947 patia reumatisme, poliartritis i trastorns de les artèries coronàries. Des de 1963, la meva salut s'havia deteriorat encara més, a causa d'una inflamació greu dels ronyons, de la qual només vaig poder obtenir un alleujament parcial menjant síndries.

A partir del sisè dia de menjar cru, vaig sentir dolors intensos a les articulacions, però van cessar posteriorment... Durant les reaccions de menjar cru no vaig experimentar la inflor de les articulacions que abans acompanyava cada atac d'artritis. Tampoc vaig patir els paroxismes de febre i hidropesia que solien aparèixer sempre que l'estat dels meus ronyons s'agreujava. Ara gaudeixo d'un son molt sòlid i el meu pols ha baixat de 120-140 a 90-

100 batecs per minut (en condicions de tensió). Enrere han quedat els dolors nocturns al cor, la caspa al cap i la transpiració als peus. Ja he perdut cinc quilos de pes i els meus dolors reumàtics han desaparegut. Em trobo força bé i la meva força no para de augmentar.

La meva dona i el meu fill de sis anys també estan adoptant menjar cru. Criaré el meu tercer fill, que ara fa un mes, de la mateixa manera que heu criat la vostra filla *Anahit.*

El meu estimat professor, he estat treballant com a auxiliar de metge durant divuit anys i ara amb trenta-set anys estic a punt de fer un curs per correspondència a l'Institut Pedagògic. No obstant això, és al teu llibre on per fi he trobat les respostes a una sèrie de

problemes que m'han turmentat durant molt de temps, respostes que no vaig trobar enlloc més. "Un d'aquests problemes és per què els nadons no poden caminar com les cries d'altres animals des del primer dia del seu naixement. Ara estic convençut que la raó d'aquest i de molts altres defectes fisiològics en els nens cal buscar-la a la cuina. aliments consumits pels seus pares i avantpassats, al meu entendre, després de tres o quatre generacions de crudivers tots aquests defectes s'hauran eliminat.

Vachagan Gasparian, Jermuk, Armènia.

***

La meva germana gran viu a Erevan. Li envio regularment paquets grans de llibres, que presenta als que estan greument malalts o que estan convençuts de menjar cru. *Aquí teniu alguns extractes de les seves nombroses cartes:*

"El meu estimat Arshavir, sé que aquesta carta us donarà un gran plaer. El menjar cru està avançant ràpidament tant a Erevan com a altres províncies. No passa dia sense que algú em truqui o em visiti. Venen a demanar consell o a demanar llibres. Presente els teus llibres a aquells que realment ho necessiten. Hi ha una demanda il·limitada de llibres, que passen de mà en mà i aviat es redueixen a xips. Estic molt preocupat pel teu costum d'enviar llibres gratuïts a tots els que ho demanin. Com pots suportar aquestes despeses tan aclaparadores?

No us podeu adonar de quants pacients es curen amb menjar cru, que us estan molt agraïts. La gent d'aquí som tots humanitaris com tu.
Tan bon punt algú recupera la salut perduda, s'encarrega de curar els seus familiars malalts i així cinc o sis més es recuperen de greus trastorns. Després vénen a mi i m'expliquen les seves experiències.
Les persones que no es poden moure ni un pas ja poden caminar desenes de quilòmetres.

Un d'aquests pacients havia patit edema de les mans i peus durant vint anys, i pesava no menys de 115 quilograms. Després d'adoptar una dieta de menjar cru, va perdre 10 quilos en 20 dies. El seu fill va dir: "El meu pare, que abans no podia moure les mans i els peus, ara camina com un nen". Et beneeixen contínuament a tu i Anahit. Un altre pacient havia patit una inflamació de les cordes vocals, amb una pèrdua gairebé total de la veu. Ara ha recuperat completament la seva salut després d'una dieta crua de només un mes i mig. De nou, un jove de 28 anys va tenir supuració renal, acompanyada d'hidropèsia general de tot el cos. El seu estat era tan greu que tota esperança havia estat abandonada per a ell, però ara està força bé gràcies a menjar cru. Hi ha tants casos semblants que és del tot impossible escriure sobre tots ells. Segons les seves pròpies estimacions, només a Erevan ara hi ha 2.500 persones que mengen cru, molts dels quals feia temps que estaven greument malalts, però ara gaudeixen d'una salut perfecta. Les persones es curen de malalties del cor, concrecions salades, hipertensió arterial, úlceres d'estómac, inflamacions dels ronyons, del fetge i de la vesícula biliar, càlculs i molts altres trastorns molt greus.

Jo mateix estava molt malalt. Vaig patir pressió arterial alta amb zumbides a les orelles i vaig tenir una inflamació del fetge. Abans em sagnava el nas dues o tres vegades al dia, em sentia feble i dormia malament. El meu cor estava en tan mal estat que cada nit em preguntava si hauria de tornar a veure la llum del dia. Però ara dormo tan ràpid que no sento que la família va a treballar al matí. De fet, de vegades se senten ansioses quan em llevo massa tard, pensant que he d'estar malalt. He aprimat bastant i per molt que camini, no em sento cansat, per a la gran sorpresa de tothom.

Els menjars crus cultiven relacions amistoses entre ells. Un vespre em van convidar a casa dels colons. *(El Sr. Colozian és un pintor veterà a Erevan. La història de la seva família és molt interessant. Ell mateix havia patit una úlcera crònica d'estómac, acompanyada d'hemorràgia. Es va negar a acceptar la medicina a*

hospital, va passar a menjar cru i es va recuperar completament de la seva malaltia. La seva dona tenia una infecció per fongs (blastomicosi). Després de quatre mesos de menjar cru, les seves ungles van començar a créixer i la seva tos va desaparèixer. La seva filla es va casar, va deixar l'embaràs menjant cru i va donar a llum el seu fill sense rastre d'hemorràgia, ara està criant el seu fill amb alimentació crua.)

Hi havia trenta-dos crudistes complets, a més dels seus família de quatre persones. Em falten paraules per descriure l'acollida que vaig rebre d'ells. Havien preparat una taula d'allò més bonica i sumptuosa, carregada d'apetitoses amanides crues, cinc o sis classes de pastes crues extremadament delicioses, una de les quals havien batejat amb el nom d'Anahit, un pilau especial de blat de moro de l'Índia decorat amb fruita seca remullada amb aigua, i tot tipus de fruites fresques i fruits secs. Al final van portar un plat salat de blat barrejat, civada, nous, panses.

Tots els convidats eren metges, artistes, músics i conferenciants. Ells va fer diversos discursos. Finalment va transcendir que era el trentè aniversari del casament del senyor i la senyora Colozian.

Un bon nombre de metges s'han convertit en menjar cru. Un jove metge i la seva dona, que també era metgessa, van venir a veure'm des del centre sanitari de Jermook. Em van dir que tenien entre quaranta i cinquanta pacients al dia, tots els quals necessitaven els vostres llibres. Em van assegurar que la demanda dels vostres llibres podria arribar a milers. El metge de Spitak havia pronunciat una conferència sobre el còlera, al final de la qual havia parlat de menjar cru i havia aconsellat als seus assistents que obtinguessin una còpia del vostre llibre i, després de llegir-lo amb atenció, que posin en pràctica les seves recomanacions.

Un venerable metge de seixanta-quatre anys em va venir de Kirovakan. Em va dir que havia estat greument malalt, però que, juntament amb la seva dona, havia adoptat el menjar cru fa més d'un any i com a conseqüència havia recuperat la salut. També em va dir que el director de la Càtedra d'Higiene Nutricional de l'Institut de Medicina d'Erevan, el Dr. A. Harootiunian,* havia donat una conferència a Kirovakan en presència de metges, pacients i, sobretot, de menjar cru. Al final de la conferència,

la qüestió de menjar cru havia sorgit a discussió. Una sèrie de persones que menjaven crus, que feia mesos que havien estat estirats als hospitals sense cap resultat i que ara s'havien curat amb menjar cru, havien exigit que s'examinssin els seus registres hospitalaris i es fessin comparacions adequades amb el seu estat actual. També havien volgut saber per què el ponent havia criticat públicament el menjar cru sense examinar els fets rellevants. Un dels que menjaven crus fins i tot s'havia aixecat i va preguntar al metge de Kirovakan si el reconeixia. En rebre una resposta negativa, havia continuat: "Sóc el pacient el cas del qual vas considerar bastant desesperat i a qui vas donar l'alta del teu hospital per morir a casa. I avui, gràcies al menjar cru, estic en perfecte estat de salut.' El metge s'havia quedat bocabadat".

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Aquest home (harootiunià) havia inserit prèviament un article en a diari anomenat "Comunista"!! publicat a Erevan (1964, núm. 17I), en què sense negar del tot els beneficis de menjar cru! Havia restringit el seu ús només a casos limitats de certes malalties, i al mateix temps havia elogiat les pernicioses proteïnes animals i vitamines artificials. Finalment, havia advertit als seus lectors que no s'alimentessin d'aliments naturals sense el consell d'un metge. A aquestes afirmacions ja he donat una resposta aclaparadora en el meu treball armeni titulat "Al llarg dels camins del menjar cru".*

***

Aquesta dama és la sogra de la famosa cantant armenia (Ofelia Hambardzumyan), una dona molt intel·ligent que m'ha escrit tretze cartes fins ara, n'esmentaré algunes de la següent manera:

20 de novembre de 1966:

Benvolgut senyor Hovannessian,

"Fa gairebé dos mesos, vaig llegir el teu llibre de menjar cru, que em van prestar només un dia, amb tanta il·lusió, entusiasme i gust, paraula per paraula, que la ploma és incapaç i incapaç de descriure. En el passat, Estava cegament

corrent cap a la mort, amb la marca d'un cos fals enganxada a la meva cara durant molts anys. Però va desaparèixer aviat al menjar cru.

Encara no havia acabat de llegir el teu llibre magistral, quan vaig enviar a la paperera tots els aliments cuinats i les ampolles i les càpsules de medicaments que mai es van separar de mi. Era el meu 61è aniversari quan vaig acceptar aquest regal de tu i vaig decidir ser crudivegà. Mai oblidaré aquest dia; Podeu endevinar molt bé quins canvis es van produir al meu cos destruït. En els últims anys, sota la pressió de diverses malalties, vaig tenir una vida problemàtica. Sobretot la sufocant malaltia del quater i la ciàtica insuportable m'havien robat el son. Després d'alliberar-me de la cruel presa de les malalties, em vaig convertir en una persona activa, forta i corpulenta i vaig córrer com un cérvol tot el dia. No trobo paraules per expressar el meu agraïment; Oh geni dels genis, estimat amic...

Si us plau, accepteu les salutacions d'un amic llunyà que està orgullós que sigui l'última el nom és el mateix que el teu (Ter Hovannessian). Ara no suporto com la gent introdueix substàncies tòxiques al seu cos? Pateixo quan recordo com, com a conseqüència del desconeixement, convidava els meus éssers estimats a casa meva i els regalava amb les meves pròpies mans plats cuinats.

Abans de menjar cru, els batecs del meu cor em van informar d'un ictus, que al meu entendre es considerava una mort agradable i fàcil, però ara vull viure per llegir amb els meus propis ulls i escoltar amb les meves pròpies orelles que el nom del meu germà està a la llengües de tot el món. La teva feina és sàvia, el menjar cuinat ha de ser enderrocat, la victòria arribarà a tu.

2 d'agost de 1967:

"Ara, perfectament sa i pròsper, com un humà real, envio tu la meva tercera carta. Els sentiments del meu cor són tants que sóc incapaç d'escriure-los en paper; Et dec la meva salut actual, oh salvador de la humanitat, oh estimat germà, puc dir-te el meu germà?

Quan no vaig rebre cap resposta de tu per les meves dues cartes anteriors, vaig agafar en préstec el teu gran llibre als meus amics i el vaig copiar tot en tres quaderns gruixuts. Ara aquesta còpia està canviant de mans. Més tard, em vaig assabentar que enviaves llibres i cartes, però no em van arribar.

Aquí, el nombre de creients en el cru veganisme augmenta cada dia dia; També hi ha metges entre ells. La majoria vénen a mi per

algunes preguntes, promociono el menjar cru; Faig pastissos, halvah, amanides i dolmeh cru i els mostro a la gent, imprimeixo les seves instruccions i els distribueixo entre la gent, escric el teu nom als pastissos amb panses; Vaig comprar un d'aquests pastissos per a la teva germana. Va plorar, em va abraçar i em va dir: "Des d'avui som dues germanes. La porta de casa meva està sempre oberta per a tu". Ella em va regalar el segon volum del teu llibre.

Sovint em trobo amb la teva germana, llegeixo les teves cartes i documents, miro les fotos, vaig mirar amb molta compassió les fotos dels teus dos fills que es van desaprofitar amb aliments "fortificants" i medicaments "eficaços"; Han estat sacrificats, però en canvi avui milers de persones es salven de certes morts i envien salutacions a la seva memòria. Grans genis del passat han deixat la seva obra inacabada a causa d'aquest tipus d'aliments i medicaments i han mort... i només tu has desvetllat aquest secret. Que quedi muda la llengua que s'atreveix a negar aquests fets.

Ara deixeu-me parlar una mica de mi mateix. Crec que seria interessant perquè sàpigues com era abans de començar a menjar cru i com sóc ara. Tenia disset anys quan vaig tenir un fort dolor al costat dret de l'esquena. Els metges no podien entendre la causa i només em feien sentir incòmode amb medicaments i massatges. Després de sis anys, finalment em van portar a l'hospital morint. Va resultar que el meu ronyó dret està ple de pedres i pus. El professor que em va operar el ronyó era una persona intel·lectual que, si hagués estat viu, hauria signat amb les dues mans els teus descobriments; Em va dir que els metges s'han menjat la meitat del teu ronyó a causa dels massatges i les drogues nocives i va riure. Em va ordenar que oblidés de menjar carn, ous, escabetx, aigües minerals i aliments salats per sempre i mengés més verdures i fruites.

Vaig seguir aquesta ordre durant dos o tres anys, quan em vaig sentir millor, vaig començar a menjar de tot. A poc a poc, la meva gana augmentava i el meu pes augmentava dia a dia; Com altres, vaig pensar que això era un signe de salut, però va resultar ser tot el contrari. Primer va començar un fort mal de cap, després em van inflar les cames i, als quaranta-quatre anys, les dents artificials van ser substituïdes per dents naturals. El meu pes corporal va arribar als vuitanta-dos quilos; Falta d'alè, tos crònica, palpitacions i un estómac agre m'envoltaven. Més tard, va aparèixer un goll, que

em va envoltar el coll com un ou dur. Els metges volien operar, però jo em vaig negar. Aleshores, la ciàtica, l'arteriosclerosi, la pressió arterial, les hemorroides, la gota, etc. m'havien debilitat tot el cos fins al punt que no podia caminar.

La meva habitació era com una farmàcia de pastilles d'aspirina, piramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit i altres verins, que constituïen la meitat del meu menjar. Vaig quedar decebut amb els metges i com que tothom deia que aquests símptomes estan relacionats amb l'edat, vaig pensar que havia arribat el final de la meva vida. Estava cansat d'aquest món i només desitjava que un simple cop acabés amb aquestes humiliacions. Mai se m'ha passat pel cap que podria aparèixer un miracle i salvar-me d'aquest malson. Però això està unit. Ara ha desaparegut disset quilos de diable (l'autor de la carta oblida que el seu cos original ha acumulat disset quilos de cèl·lules fresques i sanes durant aquest període de menjar cru, és a dir, el diable no tenia disset quilos, sinó trenta-quatre quilos i potser fins i tot més) i camino d'un cap a l'altre de la ciutat amb un pes real de seixanta-quatre quilos i pujo els 132 esglaons de la fàbrica de cognac amb un equipatge pesat fins a la filla de la meva germana que hi és a la clínica i perquè els treballadors. i els metges d'allà estan completament familiaritzats amb el meu estat anterior, estan sorpresos.
Sobretot quan em prenen la pressió arterial i en veuen tretze en lloc de dinou. Això els farà canviar d'opinió i, de fet, la veritat guanya. Preparo un deliciós menjar raw vegan a casa meva i els porto, mengen i dic: "Hovannessian envia els seus llibres a tot el món gratis. També tracte a la gent amb menjar cru, menja tant com vulguis". Fa deu mesos que visc en aquesta felicitat...

Vull dir algunes paraules sobre la meva desintoxicació. El dolor de les meves malalties era tan intens que no sentia les primeres reaccions de desintoxicació, només que com més menjava, més no en tenia prou. Va aparèixer una erupció vermella al costat esquerre del meu cos, que també va ser dolorosa, però aviat es va resoldre. La meva pell es va assecar en alguns llocs, em va picar, va tenir caspa i va millorar; El color de la meva orina era de vegades vermell brillant i de vegades blanc i espès, però ara és clar com l'aigua. Vaig tenir uns quants mals de cap severs que van millorar sols. Des del primer dia de menjar cru, vaig oblidar que hi ha medicina en aquest món. No m'ho puc cre

el meu cabell blanc s'ha tornat gris i està recuperant el seu color original".

Carta núm. 12 - 7 de maig de 1971

"Tinc tantes notícies que no sé per on començar i per on acabar. Un dia vaig anar a l'hospital per fer una feina administrativa, vaig veure una doctora que tenia el teu llibre a la mà, reunint diversos metges al seu voltant. i explicant amb entusiasme com el seu cunyat es va salvar d'una malaltia renal greu pel cru veganisme. Després va dir: "La carta de la sogra d'Ofelia Hambarsoumian també està en aquest llibre". No em conec. Vaig mirar el llibre i vaig veure que era una fotocòpia del mateix llibre que havia signat i regalat a la gent. Com que el teu llibre és molt rar, es fotocopiarà perquè més gent el pugui utilitzar. Quan això El metge em va reconèixer, em va demanar que anés a veure un pacient un dia, vaig anar el dia que havíem arreglat.

L'antic pacient anomenat Ozonian, ara completament sa, havia organitzat una festa fastuosa; Ell és veterinari, la seva dona és metgessa, el seu germà és professor universitari, la seva dona també és metgessa, es van reunir diversos periodistes i alguns nous menjadors de cru. El Dr. Abajian de Kirovakan, va entrar amb diversos seguidors nous de menjar cru.

Ozonian va escriure una carta a la teva antiga adreça fa un any quan estava greument malalt, però crec que no t'ha arribat. Aquesta carta és tan interessant i valuosa que la copio i us la faig arribar. Com podeu veure a la carta, fa un any estava tan malalt que li van decebre, però ara fa la seva feina amb tota salut;

Carta dels ozonians:

ÿ *"No sé en quin idioma expressar la meva sorpresa i respecte per tu, que és el més gran filantrop i el més gran científic d'aquesta època. Encara que com a conseqüència de la meva malaltia renal, estic tan feble que no puc escriure unes paraules fins i tot als meus familiars més propers, però us escric amb tota alegria. Ets l'única persona del món a qui puc escriure, però no puc no escriure. El meu germà va portar el teu llibre i va insistir que El vaig llegir, em vaig asseure al llit per no ofendre-lo i, de mala gana, vaig començar a llegir el llibre que estava arrencat de llegir massa; però no vaig poder renunciar a aquest llibre encantador,*

perquè el seu llenguatge agut i apassionat, així com els teus pensaments profunds i ferrosos, van encantar tot el meu ésser. Va ser la tràgica mort d'aquests nens la que us va enviar als cellers amagats de l'oceà científic a la recerca de la veritat. La profunda tristesa va fer que et convertissis en el sol de la biologia. Per això, la humanitat està en deute amb els vostres dos fills i els seus noms romandran sempre en la memòria de les nacions. Després de llegir el teu llibre, de seguida em vaig anar cru i sense esperar el resultat de la curació, expresso el meu agraïment. Perquè estava segur de la veritat de les teves declaracions; Com que sóc veterinari i conec molt la biologia, podria entendre millor la grandesa de les teves paraules. Totes les idees de la ciència biològica, que havien estat molt arrelades al meu cervell durant dècades, van canviar en un dia. Estic segur que el futur s'inclinarà davant la teva grandesa, perquè mai no s'ha amagat cap gran descobriment.
Tinc 40 anys. Tinc nefritis crònica, el meu estat és molt greu. El nitrogen de la meva sang és de 65-90 i no baixa.
Estirat al llit, només respirant per tu, segur que aniré bé. Estaré en deute amb la meva mare per haver-me parit i en deute amb tu per la continuació de la meva vida, per sempre..."

Una altra notícia interessant: un dels periodistes de la revista "Science & Life" va venir a Erevan des de Moscou per dur a terme investigacions sobre el desenvolupament dels éssers vius.

Diversos metges i amb experiència en menjar cru s'han reunit a casa d'un periodista que menja cru i ha escrit un informe. Em va buscar i, el 15 de novembre de 1971, la carta número 13 (havia escrit una carta detallada a l'editor del diari "Avangard") sembla que va tenir efecte, perquè em van informar per telèfon que un especialista en malalties de l'aparell digestiu System, el professor Jivan Shmavonyan , volia conèixer-me a mi i a alguns altres menjars crus. Què podria fer sinó fer una festa per als actius menjadors de cru. Uns dies abans de la festa, vaig prendre una excedència de l'oficina i sense cap mena de vergonya, vaig intentar parar una taula que fos nova també per als menjadors en viu.

Pa cru, galetes, basaq, així com diverses melmelades crues fetes de fulles de flors, llavors de magrana, fins i tot de nous verdes que faig cada any a la primavera, i també amb diverses amanides, havia decorat

tres taules grans tant que és difícil de dir. Durant una estona, ningú es va atrevir a tocar els tres grans pastissos sobre els quals brilla el teu nom. Finalment, el vaig tallar i el vaig jugar. La taula gemega pel pes de la fruita i el suc de fruita!



*La germana d'Aterhov (Siranush BabaKhanian) es veu al mig, a la seva esquerra el professor **Shmavonyan** i Haikanush Ter Hovannessian està darrere d'ella.*

La reunió estava programada el 24 d'octubre de 1971 a les 16:00. Dues hores abans, vaig fer cridar la teva germana perquè els primers arribats li donessin la mà com a representant. En primer lloc, el mateix honorable professor va entrar i em va donar la mà amb les dues mans amb una cara somrient i va conèixer la teva germana amb gran respecte. En un altre moment, tots els convidats de menjar cru eren metges, professors universitaris, periodistes, professors, etc., hi van entrar una quaranta-cinc persones alhora. Em va sorprendre, just aleshores va arribar el doctor Abajian al seu cotxe amb quatre dames àgils i alegres de Kirovakan; Primer va parlar de les seves malalties i us va enviar el seu agraïment per haver desfer-se d'aquestes malalties i va desitjar el millor per a vostè i la seva salut.

Tot seguit, tots els menjadors vius van pronunciar un discurs un darrere l'altre i van explicar detalladament les malalties passades i la salut actual. El professor estava assegut en silenci, escoltant atentament i prenent notes a la seva llibreta. La majoria dels convidats no el coneixien, quan es va aixecar i es va presentar després d'acabar els informes dels menjadors vius,

tothom es va asseure i va començar a escoltar en silenci. Va començar a parlar lentament sobre les seves intencions i plans.



Un dels professors universitaris llegeix la carta d'Hovannessian. El doctor Abajian està assegut al seu costat esquerre.

Va dir: "Hovannessian ha fet una gran feina. Història mostra que la majoria dels científics famosos provenien de gent normal; Tot i que Hovannessian no és metge, però amb el seu descobriment, està per sobre dels metges i té dret a ser científic. Encara que té enemics, però la veritat és que guanya. Tots heu dit, citat, però aquestes paraules us queden. Hauríeu d'organitzar una població, fer estadístiques de tots els menjadors vius, determinar quines malalties tenien en el passat i quin és el seu estat ara, i facilitar-nos aquests documents". Segons la seva proposta, es va seleccionar un comitè de 15 persones. i també hi constava el meu nom i vam decidir formar una reunió d'aquest tipus un cop cada tres mesos.

El professor va dir que va pensar en establir un sanatori crud-vegà, també es va parlar d'establir un restaurant crud-vegà. En conclusió, a petició del professor, vaig presentar unes fotocòpies de les vostres cartes, de la carta del govern indi, de

la carta que havia escrit a "Avangard", i de la carta d'Ozonian i Makarian. Va menjar totes les amanides i altres plats amb molt de gust i va preguntar com les preparaven. Vaig repartir deu còpies dels formularis d'amanides que tenia als convidats. Aquesta no és una de les versions que us he enviat, aquesta és nova i completa.

La reunió va durar de les 16:00 a les 21:00 hores. En marxar, el profecor em va donar una de les seves targetes a mi i una altra a Siranoush i ens va demanar que estiguéssim sempre en contacte amb ell. Li va dir a Siranoush: "M'agrada molt veure el teu germà, consultar i preparar conjuntament un pla eficaç per arribar aviat al destí. És difícil obtenir permís per viatjar a l'estranger; Escriu al teu germà, potser pot utilitzar la seva influència. per preparar una invitació"

Adreça del professor: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Erevan.**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Carta del govern de l'Índia:

Servei d'informació indi - TS Kanwar

Teheran, 4 de gener de 1971, Ambaixada de l'Índia. col·laborador de premsa

“Tal com ens han informat, heu publicat un llibre amb el títol de “Menjar cru”. Podeu informar que el govern de l'Índia ha nomenat un comitè de presa de decisions per a Nature Cure, que realitza estudis sobre el progrés i el desenvolupament de Nature Cure.
El teu llibre ha estat lliurat a aquesta comissió, que el reconeix i creu que seria una bona feina. Per tant, el Ministeri de Salut i Planificació Familiar de l'Índia està pensant a vendre aquest llibre enorme a un preu econòmic (només cinc rupies) per distribuir-lo. No es beneficiaran de la venda d'aquesta publicació.

Agrairem molt si ens doneu permís
el govern de l'Índia per publicar aquest llibre en anglès i en altres dotze idiomes locals.

A més, si us plau, feu-nos saber si aquest llibre s'ha actualitzat des del Edició 1967. O voleu modificar-lo en un futur proper?

Per tant, estarem agraïts si tenim el permís necessari per poder publicar aquest llibre a l'Índia".

TS Kanwar.

És la institució de salut més activa de l'Índia, que va ser establerta el 1964 per Mahatma Gandhi. Distribueixen regularment els meus llibres i butlletins a l'Índia. El Ministeri de Salut de l'Índia ha estat presentat al meu llibre per aquesta institució. Aquí teniu algunes parts de les cartes que em va escriure el director d'aquesta institució:

"Havia llegit sobre tu fa cinc anys a la British Vegetarian Magazine, a la qual no vaig prestar gaire atenció i gairebé havia oblidat; fins el mes passat, una senyora mexicana que dirigeix un sanatori allà es va quedar amb nosaltres durant tres setmanes i en va parlar molt bé. menjar cru. Des d'aleshores, he estat impacient intentant contactar amb tu i demanar un llibre, però com podria trobar la teva adreça? Però fa uns dies ens van venir dues persones que fa cinc anys que es dedicaven a menjar cru i em van donar el teu Aquest institut va ser fundat per Gandhi i vaig tenir la sort de treballar-hi durant deu anys durant els últims anys de la seva vida.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, Índia

President de la Israel Vegan Society, editor en cap de "Nature and Revista de salut:

"Moltes gràcies pels vostres butlletins enviats. Intentem aconseguir-los als que més els volen fer servir. Hem venut un centenar de volums dels teus llibres fins ara; En un país petit on la majoria de la població no sap anglès, vendre tants llibres és realment un gran èxit. Us envio una portada de la revista "Natura i Salut" (TEVA UBRIUT), on també s'imprimeix la bonica foto de l'Anahit, de sis anys. Ara estic preparant un article per imprimir amb una foto de l'Anahit, de dotze anys”.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Aquest metge és el president de la British Vegetarian Society, que té una pràctica a Londres, i després de llegir el meu llibre, ho va ser

convençut i dóna la meva adreça als seus pacients i prescriu el llibre de menjar cru. La carta següent ho demostra:

"He llegit el teu llibre sobre aliments crus. El Dr. Lato va prescriure una dieta d'aliments crus per tractar el meu càncer. Em va donar la teva adreça perquè hi pugui demanar el llibre. T'enviaré deu dòlars per correu i si us plau, envia'm tres llibres. i sis butlletins".

Sra. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londres, W. 2

Sra. VERA STANLEY ALDER:

"Estimat gloriós amic, he llegit amb atenció el teu llibre dues vegades i ho he sentit aquest llibre marcarà el començament d'una nova era per a la humanitat. És molt necessari posar aquest llibre davant dels ulls de la gent perquè finalment hi hagi una vitalitat general al món. Ets un geni que va ser capaç de reconèixer la veritat senzilla i perfecta i explicar-la més correctament que tots els nutricionistes els llibres dels quals he llegit fins ara.

Fa anys que estic subratllant a la gent que l'home és un fruitari i així es resoldran els problemes del món i es crearà un món daurat. El teu lema ("no cuinis") elimina tots els motius, mesures, moderacions, amb un ordre senzill i bàsic. Eliminareu les estadístiques i així successivament que s'han parlat fins ara, i en el seu lloc oferireu a la gent salut i felicitat reals.

El teu descobriment, com el descobriment de l'electricitat, és obra d'un geni, i potser les persones que t'entenen també són genis.

Faré el que sigui necessari per fer famós el teu llibre; Actualment estic editant un llibre, escrivint un altre llibre i donant conferències. Els dies són massa curts per fer aquestes coses. Ara la situació al món és crítica, però el meu marit i jo estem animats, pel que fa a saber que tu i la teva feina i el teu èxit encara estem en aquest món. Si us plau, accepta que estem molt a prop teu.

T'envio un dels meus llibres. "Fa anys que som vegans, no fumem ni bevem alcohol, i ara el meu marit i jo estem utilitzant el teu mètode".

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Londres.

ESSENCE OF HEALTH» Els més alts editors de lleis de salut i vida:

29 d'abril de 1968:

"He rebut el teu llibre. No només trobo que aquest llibre és excel·lent, sinó però encaixa perfectament amb els meus pensaments, accions i escrits. Ara estem editant una revista que es diu "ESSÈNCIA DE LA SALUT". A més de la publicació d'aquesta revista i dels meus llibres personals, vull vendre llibres estrangers que mostrin a la gent el camí correcte. Amb aquest propòsit, és segur que el vostre llibre s'hauria d'incloure entre els meus llibres, així que si us plau, feu-me saber les condicions del descompte a l'engròs".

24 de maig de 1968:

"Estic encantat d'enviar-te un xec de 82,5 dòlars per cinquanta volums de llibres d'aliments crus. Si estàs disposat a cedir-nos els drets per imprimir el llibre, l'acceptarem amb molt de gust. Tenim totes les eines per publicar-lo".

Box 2821, Durban, Sud-àfrica.

MISSIÓ PÚBLICA DE DAULAT RAM:

"Us sorprendrà rebre aquesta carta; creieu-me, després de veure el vostre llibre, tots els membres de la junta directiva d'aquest institut no només van quedar profundament afectats, sinó també totalment convençuts que només a través de l'alimentació crua es pot salvar de la població. totes les malalties. La nostra comunitat és una organització benèfica. Hem decidit implementar el moviment dels aliments crus a l'Índia. Si ens permets imprimir el teu llibre en anglès i en idiomes locals, distribuirem deu mil còpies de manera gratuïta en primer lloc. també poseu-vos en contacte amb el Ministeri de Sanitat perquè també tinguin en compte aquest tema en les seves activitats.Vam decidir demostrar la veritat també als hospitals.

Sabem que la vostra filosofia té els seus oponents pel que fa als interessos personals, però en un país com l'Índia, on la majoria de la població és pobre i famolenc, el menjar cru trobarà un terreny adequat i provocarà milions d'éssers humans que com a conseqüència de el menjar cuinat i els hàbits i els costums equivocats pateixen, salvau-vos. "Més tard, quan sigui el teu llibre

publicat i el resultat s'aconsegueix, enviarem una invitació per venir a l'Índia amb la vostra família i veure el resultat amb els vostres propis ulls".

Krishan Mohan, vicepresident. 17- B, Asaf Ali Rd. Nova Delhi

Després de rebre la carta de l'ambaixada índia, vaig decidir tornar-ho a provar i informar les autoritats del nostre país sobre aquesta victòria. Primer, vaig escriure la següent carta a MohamadReza Shah Pahlavi, adjuntant un volum de llibres perses, anglesos i armenis a l'oficina imperial.

La lletra:

"Estic orgullós d'aportar-vos la notícia molt feliç que pot ser difícil d'imaginar al principi.

Fruit dels meus trenta anys d'esforços, estudis, investigacions i experiències, avui s'ha demostrat definitivament que les causes de totes les malalties són causades pel consum d'aliments cuinats, productes químics i altres substàncies mortes que les persones sense saber-ho posen al seu cos. D'això me'n vaig convencer quan vaig perdre dos dels meus estimats fills, un als deu anys i l'altre als catorze, com a conseqüència de la prescripció de fàrmacs "eficaços" i aliments "fortificants" per part de metges famosos. Un llibre detallat que havia escrit en armeni es va imprimir i publicar l'any 1960, després, per tal d'informar els meus compatriotes/homes perses el 1963, vaig publicar temporalment un petit fullet en persa, una còpia del qual vaig presentar al mateix temps. L'esmentat llibre va ser observat pel Sr. Pahlbod, ministre de Cultura i Arts. Em va convocar i després de diverses reunions em va presentar al Dr.
Abbas Nafisi, secretari general de Red Lion and Sun. El Dr. Abbas Nafisi i el Dr. Abolqasem Nafisi, el cap de la Maternitat de Khaje Nouri, van agradar les meves idees i opinions i van prometre tota mena d'assistència i cooperació; Amb el propòsit de les investigacions preliminars sobre els aliments crus, em van presentar a l'orfenat Nemooneh i a la guarderia número u i a l'hospital infantil Bahrami. Malauradament, vaig trobar algunes dificultats allà, perquè va ser necessari separar alguns metges i empleats de les velles idees errònies i familiaritzar els seus pensaments amb noves idees, per tant, a causa d'ajornar el treball, els meus esforços van romandre infructuosos i vaig abandonar temporalment la recerca de l'assumpte. Per descomptat, amb gran

lamento, sobretot perquè vaig observar de prop els efectes nocius dels seus hàbits alimentaris incorrectes.

Bàsicament, els administradors de les institucions esmentades així com tots els metges no van prestar atenció a l'efecte real dels aliments morts i només van alimentar amb aliments cuinats i no vitals a tots els pacients, com els restaurants, que causen malalties al 100%. Després de la manca d'èxit al meu país, vaig decidir expressar les meves idees als científics de països estrangers, per tal que potser així pugui obtenir proves vàlides i innegables per implementar el meu pla a la meva terra. Ara que ha arribat el moment, crec que és el meu sagrat deure transmetre aquesta important informació a vosaltres que heu mostrat la vostra intenció al món amb la *revolució blanca del xa i la gent.*

El meu llibre en anglès es va imprimir i publicar per primera vegada l'any 1963 i s'ha venut. Llavors, l'any 1965, vaig publicar el segon llibre en llengua armenia i dos anys més tard vaig traduir el mateix llibre en llengua anglesa, pel qual us he enviat cadascun d'ells. Vaig enviar deu mil volums d'aquests llibres i prop de mig milió de fulletons gratuïts als polítics de països estrangers, a diaris, institucions, universitats, etc. amb els meus mitjans i recursos personals. Aquest any, de nou, vaig imprimir deu mil fulletons en llengua armenia per oferir-los a la gent de manera gratuïta. El resultat d'aquestes activitats va ser que avui als països del món, especialment a Amèrica, Índia i Armènia, hi ha centenars de milers de persones que són Raw-Vegans, la majoria eren pacients que estaven decebuts amb els metges, i ara continuen la seva vida amb perfecta salut. Rebo milers de cartes d'agraïment d'ells. Gairebé tots els vegans i metges naturòpates i altres institucions sanitàries progressistes difonen els meus llibres i fulletons i comencen anuncis extensos sobre el cru veganisme; Publiquen els meus anuncis als seus diaris, construeixen sanatoris per al cru veganisme. A Mèxic, s'estableix un orfenat d'aliments crus. El meu llibre està sent traduït a l'espanyol a l'Argentina i a l'hindi a Delhi i actualment s'està imprimint. La BBC va presentar el meu llibre a la televisió i en va llegir parts a la gent; Els metges filantròpics d'Europa, Amèrica, etc. donen la meva adreça a pacients "incurables" i recomanen llegir el

llibre de menjar cru. Els biòlegs de l'Acadèmia d'Erevan defensen i donen suport als meus punts de vista a la revista mensual "Science & Technics".

Des que fa deu anys es va publicar el meu gran llibre en armeni, el el nombre de menjars crus a Erevan va augmentar. Estableixen relacions entre ells i organitzen festes i celebracions basades en el menjar cru. També es veuen molts metges entre aquests menjars crus; El cap i professor del departament de nutrició de la Universitat d'Erevan organitza conferències sobre menjar cru, i en aquestes reunions, les persones que s'han salvat de malalties greus donen els seus informes.

Per exemple, una metgessa que patia una paràlisi i ho estava sense poder moure's durant quatre anys, es va aixecar després de catorze mesos de menjar cru i ara es troba en perfecte estat de salut. Un altre exemple interessant: un dels meus familiars, un jove de vint-i-vuit anys, patia una debilitat nerviosa i gairebé no podia moure els braços i les cames; No va fer cas a les meves instruccions gratuïtes, va viatjar a Europa tres vegades i va gastar més d'un milió de rials fins que finalment va rebre el llibre de menjar cru a Lausana d'un famós neuròleg que havia llegit el meu llibre i va conèixer la veritat. Va tornar a Teheran.

Hi ha milers de documents similars a l'expedient corresponent i jo estic disposat a presentar-los a qualsevol persona designada. Després de tot, el major èxit que m'ha arribat recentment és que el govern de l'Índia ha reconegut oficialment el meu llibre com a útil i ha decidit publicar-lo i recomanar-ne la lectura a la gent de l'Índia perquè pugui seguir les instruccions del llibre. . i salvar-se de la malaltia, la pobresa i la fam.

Avui està definitivament demostrat que els que eviten el consum dels aliments cuinats, les drogues tòxiques i altres substàncies mortes estan lliures de totes les malalties, siguin lleugeres o pesades, com ara infarts, càncer, diabetis, malalties infeccioses, refredats. etc es guarden. Els documents disponibles demostren bé que a mesura que s'obren nous hospitals, el nombre de pacients augmenta proporcionalment; Perquè els hospitals, les farmàcies i les cuines són la font dels brots de malalties; Per tant, no cal construir nous hospitals, sinó que s'han de crear les condicions perquè els hospitals es quedin sense pacients i es tanquin un darrere l'altre, i

aquesta condició és només en canviar la manera com la gent menja. Contràriament al que pensen algunes persones, és molt fàcil fer-ho.

Com ha decidit el govern de l'Índia, en primer lloc, cal recomanar a la nació que llegeixi el llibre dels aliments crus i, en segon lloc, s'hauria d'anunciar oficialment que cuinar és un acte antinatural i no vital. Hi hauria d'haver un límit als anuncis falsos i enganyosos d'aliments morts, drogues tòxiques i vitamines químiques.
En lloc de distribuir drogues tòxiques entre els agricultors, els agents del Cos de Salut poden ensenyar-los a créixer a partir d'algunes verdures vives. i blat germinat, menjars saludables deliciosos i barats preparats, o com una persona pot satisfer completament el seu cos amb dos rials de blat viu, dos rials de dàtils i dos rials de verdures i viure sense malaltia.
A través de la premsa, la ràdio i la televisió, és possible advertir i prescriure a la nació sobre els canvis en els hàbits alimentaris, l'elaboració d'aliments naturals vius i realment vigoritzants; Els hospitals es poden convertir gradualment en sanatoris; La manera d'alimentar les guarderies, els orfenats i els hospitals s'hauria de convertir gradualment en una obligació raw-vegana. Com a resultat, la gent trasllada aquests sanatoris a casa seva i es converteix en els seus propis metges. Aviat els hospitals estaran buits de pacients i es tancaran un rere l'altre. El consum de tot tipus de tabac, begudes, carn, peix i altres substàncies nocives anirà disminuint gradualment.

Ametlles, festucs, dàtils, panses i aliments tan valuosos i moltes altres fruites i verdures s'exporten a altres països als preus més baixos, això s'ha d'aturar i no s'ha de fer cap exportació. Així doncs, els aliments cultivats aquí seran consumits pel nostre propi poble i, com a resultat, el nivell de vida de la gent augmentarà i la seva actitud negativa disminuirà. Els robatoris, els delictes i la falsedat desapareixeran. Això, que en un primer moment sembla impossible, es farà realitat a la nostra terra d'aquí a uns anys.

No hem de parar atenció a les idees absurdes, falses i errònies d'alguns metges amants dels diners i despietats, perquè no només han estat incapaços de trobar el més petit remei per prevenir malalties amb les seves afirmacions, sinó també amb les seves accions equivocades i

errors havien provocat la propagació d'aquestes malalties. La resposta a totes aquestes discussions és només el resultat definitiu del treball i l'acció. Si el resultat obtingut a la meva família no és suficient per a ells, així com entre els consumidors de cru que es troben dispersos a altres països, si rebo prou facilitats i mitjans, estic disposat a demostrar i demostrar la veritat de la meva afirmació amb acció. en un curt període de temps.

La meva sol·licitud és que llegiu pacientment els llibres i els avisos que us he enviat en anglès".

"A la presència del més gran salvador de la humanitat de la pobresa i la malaltia:

Sóc un oficial retirat de l'Exèrcit Imperial, que es va retirar amb divuit anys i tres mesos d'experiència a causa d'una obesitat excessiva l'any 1344 *(calendari solar persa)* segons la decisió del Consell Mèdic de l'Exèrcit segons l'expedient del meu malalties greus que es va arreglar. Abans de retirar-me una estona per tractar la meva obesitat, que havia engreixat uns 125 kg, em van receptar pastilles per aprimar com Metrical i les vaig prendre, i com a resultat el meu pes va arribar als 150 kg i va anar augmentant. Fins que em van privar completament del poder de treballar. Després, en receptar vitamines, broquetes i altres aliments, també vaig tenir asma. Es va decidir jubilar-me, és a dir, sense prestacions, és a dir, amb sou incomplet. En aquest moment en què l'asma em torturava, em van enviar al departament d'al·lèrgies de l'hospital núm. 502 de l'exèrcit i em van donar divuit tipus d'injeccions a les mans, i cadascuna d'elles que s'inflava, em van dir que ets al·lèrgic a aquelles coses, és clar que s'han inflat totes, però dos o tres Els van considerar tan bon punt la petició no estava buida i deien que hi sou al·lèrgic i que us hauríeu de fer injeccions tres cops per setmana; Com a resultat, vaig tenir asma cardíaca i, en prescriure altres píndoles com Valium, xarops de mama i medicaments mortals, em van fallar els ronyons i els dolors abdominals intensos. Aleshores el meu pes va augmentar de 160 kg i, de nou, prenent les fortes pastilles de corten prescrites pel metge, em vaig engreixar cada dia i vaig tenir l'anomenada obesitat de Courtney i em van tornar a enviar en llitera.

a la sala del mateix hospital per a un tractament etern! Després de la cirurgia d'hèrnia umbilical, el metge em va dir que li vaig buidar trenta milions d'unitats de penicil·lina a l'estómac; Ara entenc que amb aquesta penicil·lina havia arribat al llindar de la mort. En aquest moment, la meva filla petita tenia reumatisme cardíac i s'havia d'injectar un milió dues-centes penicil·lines (Penador) cada setmana fins als 18 anys. En canvi, les cames del meu petit fill estaven tortes pels costats i patia tant. -anomenada raquitis. La meva dona, que pateix pobresa i moltes malalties de mi i dels meus fills, va presentar una denúncia al jutjat de suport familiar i va demanar una pensió alimentària, i jo no vaig poder pagar la pensió pel meu baix sou, em vaig divorciar d'ella, el que significa salvar-la. d'aquesta vida miserable. Em vaig quedar amb cinc nens malalts i orfes. Cada dia, quan anava als metges amb els fullets d'assegurança mèdica, s'omplien una gran quantitat de llibrets i una gran part del meu sou es malversava en forma de visites, ECG i honoraris de laboratori. També perdria part del meu sou per la franquícia d Fins que el comptador de l'escola del meu fill, que es va adonar de la meva situació, em va proposar el llibre de menjar cru. He llegit aquest llibre amb tota il·lusió i n'he acceptat el contingut i juntament amb els meus fills hem començat a menjar 100% raw vegan. Al cap d'uns dies em va aclarir l'asma; Aleshores, l'estat de la meva filla va millorar gradualment i les cames del meu fill petit es van estirar, i vaig reprendre la meva joventut. En sis mesos, el meu pes va disminuir d'uns 160 a 70 kg. Durant aquest temps, menjant completament cru, he recuperat la vida i la frescor d'un nen i m'he promès que mai no tocaré aliments mortals. Al teu llibre li dec la salvació de la desgràcia".



Sr. Akbar Tofangchi, número 11, carreró Khazaei, barri dels àrabs, carrer Naser Khosrow, Teheran.

L'autor d'aquesta carta és una senyora que ve a Teheran Raw Vegans club cada dia després de la seva feina i ens ajuda al club, i de vegades fins i tot captura alguns vídeos de les obres del club:

"Com vaig vèncer el càncer mitjançant el cru

veganisme: aviat celebraré el meu segon aniversari d'anar cru. Fa només dos anys, quan el meu dolor de càncer augmentava en intensitat, em van presentar un llibre d'aliments crus que va canviar completament la meva vida. De fet, aquest llibre em va salvar la vida.

El 21/2/2533 *(calendari imperial persa)* vaig sentir alguna cosa estranya al pit dret. Una mica molest, vaig anar al metge, però la radiografia no va mostrar res inusual. Després de dos mesos, el dolor va començar i aviat va empitjorar. Van començar les visites de metges per al tractament.

El 25/6/2533 amb el meu permís, es va fer cirurgia; Quan vaig recuperar la consciència, em vaig adonar que el meu pit dret havia desaparegut, la meva mà dreta estava adormida.

El meu estat d'ànim no va canviar gaire fins que el 2535/1/5, quan vaig sentir dolor a la cuixa esquerra, vaig anar a diversos metges i després de fer diverses fotos em van diagnosticar càncer d'os i van demanar un

informe informatitzat de l'osteotomia de cap a peus. prendre En una altra cirurgia per evitar que la malaltia progressi, també em van extirpar l'úter i els ovaris. Van passar quaranta dies... els metges van dir que m'havia d'hospitalitzar de nou. Vaig decidir marxar a l'estranger i continuar el tractament allà. Vaig anar a Israel; Després de treure'm el pit dret, em van fer fotos del pulmó i el fetge cada tres mesos. Molta radiació va penetrar al meu cos. Em van tractar amb cobalt durant quaranta sessions, a cada sessió van posar cobalt a un costat durant tres minuts i a l'altre costat durant tres minuts.

A Israel van tornar a començar a fer fotos i radiografies, van fer fotos del meu goll, que havia operat anys enrere.

Finalment, el meu metge em va explicar tot el procés i em va dir: "Et van treure el pit tard, aquesta malaltia ataca tres parts del cos, els pulmons, el fetge i els ossos; tens càncer d'os avançat. El cap del teu fèmur s'ha tornat tan prim. que em pregunto com no es va trencar mentre estava assegut a la cadira de l'avió?"

A Israel, van donar quinze sessions de cobalt. Vaig tornar a Teheran amb una maleta plena de fotos, cartes, receptes i instruccions. Vaig fer quimioteràpia durant una setmana a Teheran, i des de les set del matí fins a les dues de la tarda em van posar sal al cap. Com que van aturar les hormones, el meu pes corporal va augmentar de seixanta-vuit quilos a vuitanta-tres quilos. Fins i tot van predir que em caurien els cabells i que em deixaria barba i bigoti. Un dia, quan vaig voler prendre una càpsula, quan vaig llegir el fullet, vaig veure que estava escrit que aquest medicament té fins a dotze efectes adversos i possiblement la mort; Però encara era viu, així que vaig decidir deixar de molestar-me.

Deu mesos després, va passar el canvi més important de la meva vida. Quan un dels meus amics, que ell mateix estava paralitzat, em va dir que se sentia molt millor després d'un mes de ser crudivegà, vaig decidir fer-me també crudivegà. L'endemà, vaig anar al club de raw vegans amb un cos malalt i decebut per conèixer el seu mètode de nutrició. Vaig menjar mig cru i mig cuit durant uns dies, cada cop em vaig animar més i finalment em vaig convertir en un

menjador de cru absolut. En menjar cru durant el primer mes, va passar un miracle al meu cos. El meu pèl de les celles, que s'havia caigut completament, va començar a tornar a créixer; Tenia més energia per caminar, la meva vista va millorar i em vaig sentir revifada. Un dia vaig caure d'unes escales al terra de marbre de la central d'assegurances; Vaig sentir que estaria paralitzat. Amb aquests dos mesos de menjar cru, hi va haver tants canvis al meu cos que quan em van tornar a fer fotos de la pelvis i les cames, el metge va dir: "Els teus ossos estan més sans que els meus". No hi havia rastres d'aquelles ferides profundes al meu cos. He guardat tots els documents i fotos abans i després de menjar cru. Avui, després de dos anys de crudiveganisme, he canviat completament. No vaig prendre cap medicament durant aq La meva mà dreta, que estava completament adormida després de la cirurgia, ha tornat a la normalitat. El meu cos, que estava ple de grans sota la pell després de la quimioteràpia i tenia un fort dolor, va millorar i els grans van desaparèixer. Durant aquest temps, vaig perdre vint quilos. Ara treballo vuit hores al dia i sóc molt activa en el meu temps lliure. Espero passar el meu temps feliç i saludable en aquesta nova vida".



Maryam Neshan BarJan, Nascuda el 25 de juliol de 1931 - Teheran

***

Aquestes i milers d'altres cartes rebudes d'aliments crus de diverses nacionalitats d'arreu del món demostren que aquells pacients que deixen de consumir drogues i aliments cuinats es curen immediatament i invariablement de qualsevol tipus de malaltia d'una vegada per sempre.

El diari "AVANGUARD", que es publica a Erevan, la capital d'Armènia, escriu en un dels seus números (1964, núm. 98): "Una sèrie d'enginyers, músics i pintors, tots de
que són homes d'aprenentatge, s'han convertit en menjadors de cru. Us asseguren que se senten tan lleugers i sans que no suen i no senten les palpitacions del cor".

La revista de Moscou anomenada "CIÈNCIA I VIDA" ho confessa al número de març de 1965 que entre els seus lectors hi ha molts que mengen crus, que s'han curat de diverses malalties i han informat als editors de tots els detalls de la seva recuperació.

En aquestes circumstàncies, no es pot entendre per què els biòlegs i altres autoritats responsables no prenen mesures actives per implementar els principis de l'alimentació crua. Per què dubten quan s'ha trobat el camí per assolir el seu objectiu final d'alliberar la humanitat de les malalties i assegurar una vida feliç per a tothom? Si ho volen, poden curar tots els malalts en dos mesos i buidar els hospitals dels seus pacients. És deure de tota persona noble preguntar-li si vol aconseguir aquest objectiu o no.

Declaro solemnement a tot el món que, A partir d'ara, LA PRESCRIPCIÓ DE MEDICAMENTS TOXÍNICS I LA RECOMANACIÓ D'ALIMENTS CUINATS S'HAN DE CONSIDERAR COM ELS CRIMS MÉS DESCORDS CONTRA LA HUMANITAT, PERQUÈ SÓN ELS FACTORS QUE

CAUSAR TOTES LES MALALTIES HUMANES.

***



Preciós gos blanc de 7 anys, Jackie viu amb nosaltres com a cru vegà des del primer moment de la seva vida.

Ara es demostra fàcilment que menjar carn no és natural fins i tot per a altres animals, i no tenim carnívors reals. Jackie s'ha acostumat al menjar que mengem des del naixement. La major part del seu menjar consisteix en blat, dàtils, panses, festucs, amanides i fruites diverses, totes elles vives (crues), perquè a casa nostra no hi ha ni un gram d'aliment mort. Aquest gos fins i tot menja ceba i rave amb moltes ganes.

Quan el portem fora de la ciutat, pastura com un xai als verds prats. En comparació amb altres gossos, aquest gos és extremadament sa, fresc i ple d'energia. Si volem acostumar els cadells de lleons, lleopards i llops a menjar plantes com aquest gos, al cap d'unes quantes generacions abandonaran completament la seva ferocitat i es tornaran tranquils, i podran conviure amb altres animals com les vaques. Però, al contrari, mai podrem acostumar les vaques a menjar carn.

Què s'ha d'evitar?

La fruita seca que ha estat processada amb sofre o aigua picant o amb altres productes químics no s'ha de consumir, perquè no té valor nutricional i només és una substància verinosa, de manera que ni els cucs s'hi acosten. No heu de consumir aquell oli d'oliva que s'ha filtrat amb productes químics i no té el seu color, olor i sabor naturals.

i ha perdut el seu valor nutricional. Les olives salades, els cogombres en vinagre i els escabetx preparats amb sal o vinagre no es consideren aliments vius i naturals. A més, el vinagre, el vi i aquests comestibles que han tornat del seu estat original i natural no tenen valor nutricional. La sal també es prepara d'una manera que s'escalfa i és perjudicial, a més del fet que la sal necessària pel cos, existeix a les fruites i verdures. No utilitzeu permanganat ni altres desinfectants per rentar fruites i verdures.

Eviteu habitacions calentes, roba calenta i aire brut. No utilitzeu sabó ni xampú, contenen productes químics nocius per a la pell i el cos; Preneu una dutxa tan aviat com sigui possible.

Els crud-vegans no mengen aliments no naturals, cuinats, carns i grassos tenir molta set; No consumeix calories inútils per ser apagada amb aigua freda, no sua per omplir el seu lloc amb aigua. A més, els aliments naturals tenen prou aigua amb ells. La natura ha produït aliments naturals de tal manera que estan plens d'aigua a l'estiu i pocs d'aigua a l'hivern. Quan un que menja cru té set, la calma menjant un cogombre o un tomàquet o una tassa de suc de fruita o aigua pura de font. Amb aquesta finalitat i per afegir aigua a la compota, etc., cada ésser viu hauria de preparar un o dos gots d'aigua de font al dia. En principi, un que menja viu no ha de permetre l'entrada de substàncies químiques o tòxiques al seu cos, encara que la quantitat sigui molt petita; és que no ha de beure aigua de l'aixeta. Aquesta aigua té clor i fluor, i per poc que sigui, com que té el poder de matar microbis, també té el poder de danyar les cèl·lules del cos humà. Les cèl·lules humanes també són sensibles com els microbis, també s'enverinen ràpidament i fracassen, s'escolten fortes crítiques a tot el món sobre aquesta pràctica equivocada. Algunes persones subestimen aquesta intoxicació, prenen aquesta aigua de l'aixeta, li afegeixen nous productes químics i verins, la fan de diferents colors i l'anomenen begudes no alcohòliques.

Un cop al mes, portem uns quants càntirs d'aigua de la font Vanak de Teheran que està a prop nostre i la fem servir. Hi ha una gran diferència entre el gust i l'olor de l'aigua de font i l'aigua de l'aixeta.

La fumigació i els fertilitzants químics és una de les accions imprudents de la gent "civilitzada" d'aquesta època. La gent cobdiciosa enverina la terra amb

fertilitzants químics i augmentar artificialment la quantitat del producte i, en canvi, reduir-ne la qualitat; ruixen fruites i verdures quan estan madures i les venen a la gent immediatament. Més tard, el mateix metge, que va inventar aquesta fumigació, veu el mal resultat del seu propi treball i en comptes d'aturar-lo, prohibeix menjar fruites i verdures.

Ara que la situació és així, la gent no hauria d'utilitzar el mal de ruixar com a excusa i cuinar fruites i verdures. Perquè si la polvorització destrueix el valor del producte en un 10%, per exemple, la cocció destrueix el valor en un 100% i, al mateix temps, produeix molt més verí en els aliments morts que la polvorització. La gent hauria de rentar bé aquests aliments enverinats i alhora lluitar contra aquesta pràctica inhumana. Ara s'alcen la veu de la gent d'arreu del món. Formen associacions, imprimeixen revistes i obren botigues especials i sanatoris i pensions per alimentar la gent amb aliments que s'han produït sense fertilitzants químics i pesticides. Alguns dels meus seguidors estrangers compren un terreny per tenir un hort privat i satisfer les seves necessitats de fruites i hortalisses sense adobs químics i viure en llibertat real.

Aventura de l'Associació de RawVegans de Teheran Vaig decidir traduir

i publicar el meu llibre en francès, alemany, espanyol i àrab, i també fer llibres a partir de lletres molt interessants i ampliar la meva activitat global, però els amics i els crudistes van insistir per establir un club a Teheran. . Juntament amb alguns fundadors, vam recollir una suma de diners entre nosaltres, vam preparar una carta i vam començar la feina. Vaig donar les meves dues grans habitacions a la planta baixa de casa meva amb aigua, llum i telèfon de manera gratuïta al club i vaig estar dos anys i mig dirigint el club i el restaurant cru vegà. Vaig reunir membres fidels a la meva filosofia i a la constitució de la nostra comunitat, van ser actius, van ajudar, van organitzar reunions d'amistat, van parlar dels resultats que van obtenir en menjar cru, van recollir regals i van fer broma com una gran família i en això manera que vam reunir uns 900 membres.

Un any després de la formació del grup, el Sr. Javad Ramezani, que estava greument malalt i els metges li havien tallat l'estómac i

duodè i va fer canvis a l'estómac, va arribar al club mentre es moria (segons el que va dir) i es va fer soci, es va convertir en un menjador de cru i es va salvar de la mort. Es va interessar molt per les activitats de la comunitat i va ser escollit com a membre de la junta directiva. Malauradament, mai va poder entendre la filosofia profunda i senzilla del cru veganisme. De vegades deia: "El meu pensament encara no ha arribat a la ment d'Aterhov, potser hi arribarà algun dia". Fa anys que espero aquests dies, però en va. El Sr. Ramezani va dir: "Aterhov no hauria d'atacar els metges i la ciència mèdica i condemnar les seves activitats equivocades". Però jo no tenia aquesta opinió i volia dir la veritat a la gent.

Quan les activitats del club es van fer una mica pròsperas, vaig buidar el primer pis de casa meva, vaig afegir a les habitacions anteriors un terç del lloguer que oferien els corredors i les vaig donar al club (la meitat de la casa és del meu dona. No rebo lloguer de la meva meitat). Amb les meves despeses, vaig obrir una porta especial al carrer i vaig construir un soterrani de 30 metres cúbics per a magatzem, els membres de la comunitat no feien reunions periòdiques, vam nomenar una junta directiva entre alguns dels membres actius, i per tal de per demostrar al Sr. Ramezani que s'equivoca en les seves opinions, li deixo escollir la junta ell mateix. Va triar el Dr. Mohammad Kaar (professor de la Universitat de Medicina de Teheran) com a president del Consell d'Administració. Aquest metge va escriure un llibre anomenat "Vegetarianisme cru" ple de fórmules de laboratori absurdes i sense sentit i va perdre el temps del públic amb conferències sense valor. Aviat va crear un enrenou al club que el vam haver d'expulsar de l'afiliació segons l'article 29 de la constitució del club. Va anar amb alguns dels seus afins, va invertir i va obrir un club anomenat "Scientific Raw Vegetarianism" a Ministers St, cada persona va perdre 40 o 50 mil tomans i el va tancar, algunes persones també es van penedir de la seva feina i es van tornar a incorporar al nostre club. El senyor Ramezani no va aprendre de la seva acció equivocada, sinó que, al contrari, en comptes d'un metge, va portar dos o tres metges més al club per donar un discurs.

Si haguessin acceptat les meves paraules que havia escrit anys enrere al llibre Raw-Eating, ara la majoria de les persones que van morir els darrers anys estarien vives. Per exemple, el doctor Iqbal, el cap del sistema mèdic,

que em va lliurar al jutjat perquè fos castigat, però ell mateix va ser castigat a la vida real i va morir. Afortunadament, el tribunal va desestimar la denúncia del sistema mèdic com a infundada i em va donar la raó. El sistema mèdic va afirmar que estic interferint la "ciència" mèdica, però no tinc res a veure amb ells, només mostro el camí de la naturalesa i aquest camí correcte mantindrà la gent sana i la curarà, i com a resultat, el La via d'ingressos dels metges està bloquejada, però a cap empresari li agradi que es destrueixi el seu negoci per fer diners! En el llibre "Raw-Eating" en el qual s'interpreta la filosofia dels aliments crus i amb la guia d'aquest llibre, es forma la societat de crudivegans, s'esmenten alguns punts bàsics que demostren l'errònies i la nociva de la ciència mèdica.

Confio molt en el flux d'aquesta associació i club perquè ho tinc per demostrar com vaig perdre tot el temps durant sis anys, em vaig mantenir allunyat de les activitats globals, vaig treballar dur i vaig gastar diners, però tots aquests esforços es van malgastar perquè uns quants tramposos van agafar la comunitat, el club i el restaurant amb totes les seves propietats. i mobles de mi i dels membres reals de la comunitat i els vaig lliurar als oponents. el senyor Javad Ramezani, un ric home de negocis cruel i amant dels diners; No podia entendre el significat profund de la senzillíssima i excel·lent filosofia del crudiveganisme, contràriament a la meva opinió, pensava que arribaria més aviat al seu destí a través de la ciència. Creia tant en la seva opinió i estava tan segur de si mateix que va decidir fer alguna cosa per expulsar-me del club i posar-se al meu lloc i la seva filosofia científica en lloc de la llei de la natura. Van posar el llibre "Menja i fes-te bonic" del Dr. Majdi en lloc del llibre de menjar cru i es fan càrrec del club amb l'ajuda dels metges. Per aconseguir aquest perillós objectiu, va haver d'utilitzar centenars d'infraccions, infraccions de la llei, mentides, amenaces, coacció, escenificació, etc. Primer, va intentar allunyar-se d'ell en MohammadReza Mahtabi i Manouchehr Safarzadeh (dos membres del consell d'administració). .

El Sr. Mahtabi, un enginyer agrícola de 28 anys que va sobreviure a una malaltia renal greu menjant aliments crus, va ajudar a reparar el club durant diversos mesos. Era un jove talentós que amb orgull va fer tot el cablejat, lampisteria, pintura i fusteria del club amb l'ajuda de

Senyor Safarzadeh. Després va dirigir tot el club i el restaurant durant sis mesos. Va estudiar l'elaboració d'amanides crues i va escriure un llibre titulat "Aliments crus vegans, l'únic aliment humà". El senyor Mahtabi volia establir una empresa agrícola per a la societat, però el seu pla va quedar inacabat perquè no es va trobar la terra adequada; El senyor Mahtabi no és gaire ric, i si li haguéssim donat un petit sou per gestionar el club i el mantinguéssim, el nostre club no hauria estat en aquesta situació miserable, però el senyor Ramezani va ser tant assetjat que ens va fugir. i va dir als seus amics: "Jo aniré, menjaré cuit i em moriré". I ell va fer el mateix. Va anar a Khorramshahr, va aconseguir una feina al banc Keshavarzi, es va mudar de casa, d'amics i de gent, es va quedar sol, va cuinar i, com a resultat, la seva malaltia renal va reaparèixer i el va matar.

El Sr. Manouchehr Saffarzadeh va treballar molt pel club i va ajudar, però com que va entendre millor la profunda filosofia del crudiveganisme i sempre la va defensar, va ser perquè el Sr. Ramezani el va veure com un enemic, d'aquesta manera. La junta es va dispersar. El Sr. Safarzadeh va anar a Shiraz i el Sr. Abulfazl Sadarat va anar a Jahrom, el Sr. Ramezani i el senyor Kayhani es van quedar, el Sr. Abulfazl Kayhani no és una persona important, és un parent del Sr. Ramezani i el seu amic lleial. Vaig viatjar a l'estranger tres o quatre vegades en aquesta època, els crudvegans em conviden a tot el món, volen veure'm i de vegades els vaig a veure. En aquestes situacions, el senyor Ramezani va veure el camp buit i va iniciar la seva dictadura. Tenim una constitució elaborada per juristes experimentats que ho han previst tot i han reforçat la meva autoritat per evitar aquestes violacions; Però el senyor Ramezani no coneix la llei. Per a ell, el seu desig és la llei.

Segons els articles 18, 21 i 29, el Sr. Ramezani i el Sr. Kayhani va ser expulsat legalment de la comunitat, i tots els moviments que van fer contra mi van ser il·legals i coercitius. Si hagués volgut, hauria pogut fer servir a temps la meva autoritat, eliminar-les i assumir la direcció de l'associació, però per estrany que sembli, tenia un interès especial pel senyor Ramezani pel seu esperit actiu i dinàmic, sobretot que era actiu i ajudant l'associació. Havia organitzat un seminari al seu jardí. No el volia molestar; Sempre estava esperant que acceptés el seu error i tornés amb nosaltres.

Potser es burlava de mi i es considerava savi perquè accepta la ciència mèdica, però jo no. Va dir: "S'ha d'utilitzar tota mena de mitjans i plans per lluitar". El Sr. Ramezani ha nomenat un dels seus amics i companys de classe, el Sr. Mostaan, com a comptador, que agafa tots els diners recaptats de la venda del restaurant, l'oficina i l'afiliació al banc i els aboca al compte personal del Sr. Ramezani. Què fa el senyor Ramezani amb aquests diners? Ningú ho sap i no respon a ningú. El senyor Ramezani havia fet un segell; Els diumenges i dimarts de 16:00 a 20:00 i els dijous de 13:00 a 15:00 es van fer conferències i pacients de forma gratuïta per part de metges i nutricionistes. Posa aquest segell als díptics que havia imprès a les meves expenses, perquè el senyor Ramezani no gasta diners en publicitat. El sistema mèdic em va queixar que m'estava interferint en la feina mèdica, ara ho fa el senyor Ramezani.

Van començar l'acupuntura al club durant un temps; Dones, nens, grans i joves, asseguts al costat de la paret amb agulles clavades a les orelles, el nas, els llavis, el front, les mans i els genolls com estàtues silencioses! Estaven esperant que la malaltia sortís de la punta de l'agulla i els salvés!
Quin tipus d'escenes divertides no crea la ignorància de la gent cuita? El doctor Nawab va pronunciar un discurs a través del ponent del club i va anunciar que no està d'acord amb l'opinió d'Hovannessian. Molt bé, senyor Nawab, si no està d'acord amb la meva filosofia, què està fent en aquest club? Hi ha milions de persones al món que estan en contra de la filosofia del cru veganisme, tots tenen dret a entrar al nostre propi club i parlar en contra nostre? Quan vaig emetre un avís sobre aquests esdeveniments per informar els membres, això va enfadar el Sr. Ramezani; Va canviar el pany de la porta del pati, que jo mateix vaig pala i el vaig plantar de flors, de manera que no puc entrar al pati a regar el jardí; La porta de la meva oficina està tancada amb clau i vaig haver d'obrir una nova porta a la meva oficina des del passadís. La porta d'entrada del club des del passadís també està tancada per darrere.

Era el moment d'elegir una nova junta directiva. va preguntar el senyor Ramezani algunes persones per preparar les invitacions. Les invitacions es van escriure i es van col·locar en sobres. El senyor Ramezani va portar aquests sobres a casa seva per segellar-los i penjar-los, però ni tan sols un d'ells es va penjar, de manera que cap

dels membres de la congregació sabia de l'elecció de la nova junta directiva. Durant aquests dies, el senyor Ramezani havia recollit tots els documents dels socis i els havia portat a casa seva. Havia ordenat al senyor Mostaan que no acceptés ningú com a membre. Això és un gran crim. Algú li va preguntar al senyor Ramezani que un determinat senyor volia fer-se soci, per què no va acceptar? I ell va respondre: "No m'agradava el seu aspecte". Cap dictador al món està disposat a donar una resposta tan grollera. A casa seva, el senyor Ramezani va convidar amics, coneguts, veïns, familiars i altres persones a la tertúlia i va lliurar a cadascun d'ells un carnet de soci perquè poguessin entrar al club i votar-lo el dia de les eleccions.

El dia assenyalat de les eleccions entra al club el senyor Ramezani amb un grup de falsos pretendents de menjar cru i el text d'una nova constitució, amb un nou nom, amb un nou centre i amb una nova filosofia, que va ser aprovada pel senyor Ramezani a casa seva amb un sol vot "secret ″. Va presentar un grup de metges i d'altres que ell mateix havia escollit per una votació "secreta" i va dir: "Qui estigui d'acord, aixequi la mà". Diversos mercenaris van aixecar la mà sorpresos i el Sr. Ramezani anuncia: "Es va aprovar". Diversos membres reals del club, van protestar. Vaig entrar al club des de casa meva i vaig anunciar que el Sr. Ramezani havia estat denegat de ser membre de la comunitat durant molt de temps, per la qual cosa no té dret a votar ni a escollir i ser escollit. Aquestes eleccions són il·legals i falses. El Sr. Ramezani va registrar aquestes eleccions i no vam protestar perquè aquesta nova associació no està relacionada amb la nostra. Es tracta d'una nova comunitat amb un nou nom, amb un nou propòsit, amb una nova ubicació, amb una nova constitució, amb nous llibres, amb un nou fundador i secretari. Cadascú és lliure d'escollir un objectiu per si mateix, reunir al seu voltant unes quantes persones afins, formar una societat i registrar-la; Però en la història, no s'ha vist que un grup il·legal entri a la població dels seus oponents, organitzi per si mateix unes eleccions falses, destitueix els principals fundadors de la comunitat i s'apodera de tots els béns de la població original. Això és com si l'enemic assetja una ciutat, uns quants habitants de la ciutat obren la porta i lliuren la ciutat a l'enemic. La societat del menjar cru està en contra de l'activitat incorrecta dels metges. L'article 17 de la Constitució diu: "Un verita

es posa malalt i no necessita tractament ni procediments mèdics".
Pel que fa als accidents i accidents, formem cirurgians raw vegans que operaran sense antibiòtics, sense sèrum i sense proteïna animal.

Em diuen "per què no estàs d'acord amb aquests metges que són crus menjadors i parlen de menjar cru?" No és cert. El doctor Majdi diu a la gent: "De vegades es pot menjar cuit, no hi ha cap problema." I es menja ell mateix, el doctor Nawab creu que el menjar cru s'ha de començar a poc a poc.
Per l'aspecte i l'aspecte del doctor Rashti (un dels nous membres de la junta), es pot entendre que no és crudivegà. Aquests metges han fet del club de menjar cru el centre de la publicitat i reuneixen clients perquè el seu despatx guanyi fama. El doctor Nawab s'ha convertit en el president del consell d'administració, quina serà la seva presidència? Només que parli de proteïnes i vitamines una hora a la setmana i ja està? El president ha de presidir els afers del club.

Em pregunto com el Dr. Majdi, el Dr. Nawab, el Dr. Rashti i altres consells membres escollits pel Sr. Ramezani, per molt que estiguin en contra de la meva filosofia, com van acceptar participar en aquestes eleccions falses amb aquesta posada en escena vergonyosa i destituir a Hovannessian, fundador i secretari permanent de l'associació? Van substituir els fundadors, van agafar de les meves mans el club que vaig crear i dirigir durant sis anys, i es van fer càrrec contundentment del club amb tot el seu equipament i instal·lacions. La nostra associació no necessita conferències "científiques". Quan acceptem l'ordre de la natura *"no mengis coses cuinades, no mengis els animals, menja menjar cru vegà tant com vulguis i el que vulguis".* No necessitem escoltar res més.

El senyor Ramezani s'imagina a si mateix un científic. Quan els que mengen cru m'envolten i fan preguntes, el senyor Ramezani entra a la conversa i parla de glucosa i glucògen. Un dia, durant una discussió, el senyor Kayhani va començar a insultar-me. Va aixecar la mà i va cridar cinc o sis vegades: "Armeni, armeni, armeni". Com si l'armeni fos una mena de maledicció! Estic orgullós de ser armeni i orgullós de ser ari i viure a Pèrsia. Els armenis no han estat mai maltractats per compatriotes perses i sempre han gaudit del seu respecte. Crear odi entre nacions és una de les pitjors coses. Un semblant va passar

dia durant una reunió de la junta, durant una discussió, el doctor Kaar va perdre la calma per un moment i va començar a jurar-me que només havia sentit de la boca de la gent del carrer en la meva vida. Jo estava assegut en silenci, mirant sorprès com aquella respectable persona es perdia i no entenia el que deia. Va colpejar les mans a la taula i va dir: "Puja a dalt i seu a la teva habitació, aquí és la nostra, no la teva". Perquè en l'anterior, s'havia lamentat del seu comportament i m'havia abraçat, besat i demanat perdó, el vaig perdonar; Però la segona vegada va sortir completament fora dels límits. El vam haver d'expulsar juntament amb el senyor Azdanlou, no només de la junta directiva, sinó també dels membres de l'associació.

Per molestar-me, el senyor Ramezani no m'ha pagat el lloguer de cinc mesos. Un dia va irrompre boig al club i quan em va veure parlant amb unes quantes persones sobre menjar cru, va cridar "Fes d'aquí". Llavors va ordenar al treballador que acabava de contractar: "Llenceu això". Aquest treballador també em va empènyer i em va llençar per les escales de la porta d'entrada, i vaig caure a terra i em va colpejar el cap amb una motocicleta i em vaig ferir. Si no fos un crudificador, hauria tingut un ictus. Vam anar a comissaria i d'allà al metge forense, aquest treballador va voler exonerar-se i va repetir en veu alta: “Aterhov diu que si toques la taula, aprimaràs”. Havia après molt de menjar cru! El senyor Ramezani també volia ensenyar alguns papers a l'investigador, però aquest els va fer retrocedir. Segurament, Sr.

Ramezani volia mostrar la seva famosa constitució i demostrar que ell és el secretari de la comunitat i jo sóc el problema. Què podria fer aquí? Vaig perdonar i vaig sortir; Va ser aquesta l'última escena de comèdia o tragèdia? No ho sé; El senyor Ramezani hauria de respondre. Em va amenaçar moltes vegades que faria alguna cosa per obligar-me a fugir de Pèrsia nu! Potser és el seu costum perquè deu la seva vida a la meva filosofia. Això també és una mena d'acció de gràcies. Quan li pregunten: "Llavors, on és Aterhov?" Ell respon: "És anti-ciència". *Aquí declaro que qualsevol dany a la meva vida i propietat és d'ell (o dels mateixos agents penetrants).*

L'egoisme i el rancor imprudent condueixen algunes persones fins al punt que la meva agenda telefònica conté els noms de tots els membres

estaven registrats i falten dues carpetes plenes de correus en anglès (uns mil) a la meva oficina. No puc dir de qui pot ser aquest acte vil i indigne, però sé que és obra d'una persona que vol contactar amb els seguidors del cru veganisme i abusar d'ells. És evident que la persona que els ha robat no els pot fer servir públicament. Qui va fer això, ho va fer per ignorància. Perdono i demano que si sent una mica d'humanitat en el seu cor, després d'obtenir el seu significat d'ells, envieu-me aquestes cartes; perquè aquestes cartes seran extremadament importants i valuoses per a mi i per a la història del cru veganisme en el futur.

Ara que no vaig al club, les persones ateses vénen al segon pis de la meva vil·la per donar les gràcies i per informar-se i comprar llibres. Vam formar una comunitat amb una filosofia escrita al llibre del cru. Qualsevol que no accepti aquest llibre no pot ser membre d'aquesta comunitat. Els metges que volen fer-se membres de l'associació de raw vegans, haurien de tancar els seus consultoris i no escriure receptes o verins als pacients, però al capdavall són metges i no poden renunciar completament als seus coneixements equivocats i, si ho fan, no tenen res a fer. fer i no tenir res a dir. Conferències al nostre club sobre vitamines, proteïnes i propietats de les plantes. Aquestes paraules són només ximpleries, mites, fantasia i fabricació. Al principi feien conferències tres cops per setmana, més tard un dia a la setmana i només una hora. Aviat la gent es cansarà d'escoltar aquestes paraules i es quedaran sense paraules, què faran després? Quant poden enganyar la gent?

Al cap i a la fi, si un dia, Ramezani aprofundeix en els seus estudis i accepta els seus errors, abandona *la ciència mèdica,* torna a la natura i se sotmet a les lleis de la natura, estem oberts a acceptar-lo i ignoraré quines penúries m'han fet; No hi ha rancor en l'ètica dels veritables crudvegans, som perdonadors.

El cru-veganisme està més alt
que totes les revolucions de la història

La Sra Astrie amb un grup de nens cru-vegans de l'orfenat



Un grup de nens cru-vegans a l'orfenat Nancy Anna Zabler d'Austràlia



Arshavir Ter Hovannessian



*Un exemple d'un autèntic ésser humà, l'iniciador d'un nou món sense malalties, pobresa, fam, guerra i assassinats, un exemple d'una vegana completa del segle XX, **Anahit,** el 20-filla d' **Aterhov** d'un any , que mai no ha consumit ni un bocí de menjar cuinat i mai no ha pres medicaments ni vacunes.*



Anahit de 15 anys (imatge a color)

Anahit, de 10 anys (foto en color)

Logotip de la
Teheran Raw-
Societat alimentària



Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Ciutat de Teheran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Digues: 828878

Signatura
de l'autor

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

El cru veganisme, una revolució a través de l'evolució